



ВЛАДИМИР
ЛЕВИ
ошибки
ЗДОРОВЬЯ

УДК 159.923 ББК 88.37 Л36

Адрес редакции (для писем): 117588, Москва, а/я 32, Леви Н.А., тел.: (095) 316-7322

Леви В.Л.

Л36 Ошибки здоровья. —

М.: Торобоан, 2004. — 416 с: ил. — (Серия «Конкретная психология»).

ISBN 5-901226-06-2

УДК 159.923 ББК 88.37

Врач и психолог с огромным опытом, исследователь и практик, автор, книги которого переведены на десятки языков, Владимир Леви знает человека изнутри, как дирижер — каждую ноту исполняемого произведения.

Эта книга — о произведении по имени Здоровье:

как его понимать, как исполнять, как исправлять.

Множество рецептов оздоровления тела и души преподносятся с мастерством писателя и поэта, с юмором и вдохновением.

Как и все книги Леви — книга-доктор и книга-друг.

Для всех и каждого.

Главный редактор: Н. А. Леви

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 5-901226-06-2 © Издательство 000 «Торобоан», 2004 © В.Л. Леви, текст, иллюстрации, 2004

ЗАПЕВ: НЕИЗБЕЖНОСТЬ ХОРОШЕЙ ПОГОДЫ.....	7
1. Ночной консилиум	87
ОТКУДА ВЗЯТЬ ТОНУС	
АППЕНДИКС: ВОСКРЕСНУ ЗА ПОЛЧАСА, 12 ПОЗ ТОНИЗАЦИИ . . .	82
2. Дары от Пандоры.....	87
БОЛЕЗНИ КАК ОШИБКИ ЗДОРОВЬЯ	
АППЕНДИКС: БОЛЕЗНЬ ЛЕВИЗНЫ.....	124
3. Блиц-турнир с поваренной книгой ...	139
КАК ЕСТЬ, ЧТОБЫ ЖИТЬ	
ПОРЧА, КОТОРАЯ ЖИВЕТ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ.....	140
ЖИВОТ - ЭТО ЖИЗНЬ.....	199
4. Падение вверх	212
ДИАЛОГ С ВНУТРЕННИМ ДИРИЖЕРОМ	
НОУ-ХАУ ИЗ МАТЕРИАЛА ЗАКАЗЧИКА	213
ДОКТОР ОСОБОГО СОРТА	244
НЕ ПРОСТО ПРОСТАТА	262
СКАЗАНО - СДЕЛАНО.....	284
5. Станция Провожание.....	319
ПРОГУЛОЧНЫЙ ДВОРИК.....	320
ОТСРОЧКА, РАВНАЯ ЖИЗНИ	340
6. Благодарность как средство жить ...	351
ОШИБКА ГИПЕРТОНИИ.....	352
ДУША, ВРАЧУЮЩАЯ СЕРДЦЕ.....	366
7. Жизни лучшая треть	376

Где и что?

Синонимы слова ВРАЧ	8
Что я делаю с письмами.....	11
Побуждения к врачебной работе.....	13
Боятся — чего больше, чего меньше	14
Импотентов — почему стало много.....	15-16
Кризис медицины.....	17
Лекарства — почему в них все меньше верят.....	18-20
Психоанализ и психобизнес.....	20-21
Сострадание — что такое.....	21
Врачу, исиелся сам — в каком смысле	22, 58-60
Здоровье — определения.....	23-24, 55
Ошибки здоровья — как понимать	25, 90
Конституция личная	32
Тонус — слагаемые отсутствия.....	34-36
Великое благо самопринуждения	37
Тонус — слагаемые присутствия.....	39
Самоспасение — пробивная ходьба.....	44
Доктор Движение — как вызывать.....	45-54
Здоровье — сомнения в ценности.....	56, 100-104
Импотенцию — как победить раз и навсегда.....	65
Разрялка для иачииающего гипертоника и не только . . .	67
Договор со здоровьем — как заключить.....	68-71
Бессонница — как быть.....	72, 378-388
Приступ болезни — как относиться	76-79
Страх смерти — как побеждать.....	79, 326-335
Усталость — как быстро снять.....	82
Болезнь — как понимать.....	88-97
Родовые проклятия и реальные вероятия.....	97-99
Как подсознание создает болезнь.....	100-102
Самоубийство — тоже убийство	105

Инвалидность — залог здоровья.....	106
Ребенок-инвалид у матери-одиночки.....	108-110
Профан, он же Чайник: конкретная психология	111
Самодоверие — где границы?	115-117
Ошибки борьбы за здоровье.....	121
Относительность возраста	123
Левша — плохо и хорошо	124-137
Обманет ли вас человек — как узнать.....	138
Съесть иль не съесть?.....	140-150
Жруна как обуздать и меру свою узнать.....	151-154
Плодоеды, плотоеды и млекоеды	155, 171-184
Как платить за здоровье без денег	156
Зачем есть раздельно котлету и муху.....	159
Какое масло нельзя есть никогда	162
Какую воду пить лучше не надо.....	162
Как нельзя кормить ребенка.....	165
Чтобы выздороветь — как не есть и как есть . . .	167-170
Голод — конкретная психология	184-198
Депрессия и еда.....	189
Взять свой вес — вот так.....	194
Язва, колит — как победить.....	199
Главный ключ к исцелению.....	222
Бородавки — как сводятся.....	223
Чистота кожи — как обеспечить.....	229
Гипнотическая халява — опасность.....	238
Что такое врачебная мифологема.....	239
Главный Доктор внутри нас	247
Как уберечься при вероятности заражения.....	255
Аутотренинг и самогипноз — суть.....	259
Как НЕ надо внушать и самовнушать.....	263-264

Как воздействовать на внутренние органы .	266-270, 287
Как омолодить предстательную железу.....	270-283
Самонастрой и дыхание: наилучшее совмещение.....	279
Как нечаянно научиться думать	284
Боль (зубная) — как снять самостоятельно	290, 315
Опухоль — самоудаление	298
Самогипноз для выздоровления	302
Денежное Дерево — сбыча мечт.....	304
Сбыча мечт — главные правила	308
Смерть — зачем. Бессмертие — почему нет.....	324
Старикам — как помогать.....	340-350
Гипертония как ошибка здоровья.....	352
Роковой Борец по имени Ленин	355
Жить не озабоченно, а внимательно.....	358
Хамы и стервы не болеют гипертонией.....	359
Как исправлять ошибки гипертонии и гипотонии.....	360
Как правильно бояться.....	368
Как обращаться с сердцем.....	369-375
Благодарность спасает.....	370
Бессонница — почему? Язва рассудка	379-388
Сон хороший — пять заповедей	389
Недосып — как возмещать.....	396
Режим — не зажим	71, 400-401
Гипноз и предсонье.....	402-408
Самогипноз — как проводить.....	408-409
Самогипноз предсонный и послесонный.....	409-412

запе

неизбежность хорошей погоды



Знай твердо, что вместе с телами мы очищаем и души больных. Но это — только пожелание.

>

Гиппократ

ЯК.

ЗАПЕР

Дворец зеркал

письмо как лекарство

У слова «врач» (не нравится оно мне созвучием с «врать») в русском языке несколько близких почти-сино-номов: медик, лекарь, доктор, целитель...

«Почти» — потому что значение каждого поворачивает немного в свою сторону: доктор — вообще ученый человек, необязательно медик; целитель в последние десятилетия являет какую-то альтернативу врачу в обычном понимании, ближе уже к магу или экстрасенсу; лекарь — звучит пренебрежительно, эдакий затрапезный рсмес-ленничек от медицины, обслужка...

Это я к тому, как понимать возможную лечебность или целительность печатного слова.

Самая докторская, самая лекарская из моих книг имела первоначальное название «Разговор в письмах».

Увидела свет в начале восьмидесятых. Переиздавалась обильно, переведена на разные языки. (Перевод, художественно самый удачный — французский).

Построилась на переписке с моими читателями, большинство которых относит себя к числу «пациентов-заочников». Имя им, как изречено, легион, а после выхода этой книги — уже армия, только с обратным знаком.

Несметное множество безоружных перед судьбой, беспомощных перед собой, одиноких если не в Жизни, то в смерти — вот воинство мое, и не командир я в нем, не начальник. А кто?.. Назвавшись рядовым, не совру, но, быть моЖет, что-то недоскаЖу...

-Началась книга с того, что папа мой (по профессии металлург, а по призванию как раз доктор...), посетив одно из моих выступлений в большой аудитории, попросил меня дать ему почитать слушательские записки.

Больше ста штук их было — в основном, вопросы и просьбы личного характера, мини-письма.

Через пару дней папа записки вернул, но уже не в виде беспорядочной кучи бумажек, которую ему отдал я.

Все вопросы и просьбы были тематически сгруппированы и аккуратно наклеены на листы бумаги. Передо мной был развернутый план будущей книги, не одной даже — нужно было всего лишь ответить на поставленные вопросы: каждому написать письмо...

Из булыЖников или из пляЖной гальки моЖно построить дворец — был бы скрепляющий раствор. Из писем или записочек — как из видеокадров или кусочков звучащей речи - составить роман, пьесу, поэму, фильм... А моЖно и просто пустить их друг за друЖ-кой - сюитой, серией — тогда получится старый добрый эпистолярный Жанр, удобный для диалогов, для исповедей и проповедей...

Одна из версий «Разговора» вышла в 1988 году в издательстве «Физкультура и спорт». Название «Везет же людям» — довольно-таки неудачное; точен лишь сухонький подзаголовок: ПСИХОЛОГИЯ здоровья — хотя еще верней было бы: ПСИХОЛОГИЯ выздоровления.

Запомнился один из читателей, мужчина лет тридцати пяти, поблагодаривший меня за книгу: «Прочел — будто в месячном отпуске побывал на берегу моря под солнышком...» А работал этот человек в тяжелом цеху, на одном из крупнейших московских заводов (я выступал там в библиотеке). Это был свежий отклик.

Еще годы потом — подкрепляющий урожай признаний, пиратские перепечатки...

Я же время от времени поступаю с этими текстами, как и с другими своими: вынимаю из морозильника памяти (да, первое дело с тем, что уже написано и отправ-



З/ШЕР

lo

лено к адресату, пускай даже только мысленному — забыть напрочь, освободиться); оттаиваю, перечитываю насвежо, погружаю в свое сегодня... И — делаю то, что делаю вот сейчас.

Книги живут в режиме реального времени.

Каждое чтение каждым читателем — выход в «здесь-и-сейчас». Любой текст, скоро ли-долго ли, замерзает, с неизбежностью обретая качества ископаемого; чтобы оживить его и сделать доступным для усвоения, нужны свежие ферменты сегодняшнего отношения.

Физически существующий автор, предпринимая публикации своих писаний, обязан соотносить их с переменами жизни, с новыми читателями, с новым собой: прежние тексты менять, дополнять, освежать.

К своим текстам я отношусь, как к любым другим, — насколько удастся, внимательно и свободно. Как к собеседникам, с которыми могу и соглашаться, и спорить. Как к людям, которые могут меня разозлить, рассмешить, устыдить, заставить скучать... Иногда хочется их перебить, поправить, иногда вовсе заткнуть...

Главная сила письма — адресат.

Речь обретает мощь, когда обращаешься к живому, вот этому человеку. Когда знаешь, зачем ему твое слово, когда отдаешь себя этой надобности, как хирург операции, как пилот полету, как музыкант музыке. Тогда все слова и фразы, все составляющие, до самой крошечной запятой, словно магнитные зернышки, выстраиваются по силовым линиям сверхзадачи в узор убедительности и красоты — и уже не ты пишешь, а тобой пишется, уже книга, письмо или стих вживую пишет себя тобой.

Случалось, я слал письма одному человеку в течение нескольких лет, а вместе они составляли письмо-симфонию во многих частях, с главной и побочными темами...



Как обрабатывается читательское письмо.

Берется подборка из многих сотен — как бы вскрываю почтовый ящик, помеченный ключевым словом (допустим, *тонус*). Выбираю самое представительное и выразительное письмо, самое яркое — одно, реже два или три, как вариации на одну тему. Редактирую, лишнее убираю, длинноты сжимаю, главное выделяю...

А иной раз из нескольких, близких по сути, сотворяю письмо как бы от совокупного человека (ведь и каждый из нас внутренне множествен...). Строжайшим образом устраняю частную узнаваемость. За все долгое время, пока публикуется моя переписка, ни одного нарушения личной тайны не было и не будет.

Зачем публикую письма?..

Чтобы дать читателю зеркала, в которых можно увидеть себя или что-то в себе. Галерею, дворец зеркал...

Одинаковых людей не бывает, но однотипных характеров, однородных проблем и болезней — уйма. Публикация позволяет, работая с одним, помогать многим.

Подозревали, будто бы некоторые читательско-па-циентские письма я пишу сам: форма, дескать, уж больно литературная, стиль узнаваем... Что на это ответить?..

Первое: читателей и пациентов моих обижаете. Какие иногда попадаются гении, какие великолепные стилисты, какие потрясающие поэты, куда мне до них.

Второе: спасибо за одобрение. Да, иногда я не только правлю ошибки в письмах ко мне. но и кое-какие слова заменяю на более точные. А в основном — лишь уплотняю и в должном порядке выстраиваю.

Все, что пишется для прочтения, должно восходить от читабельности к художественности.

Иначе — действия не возымеет.



^знутрявино, или Ошибки здоровья

из беседы 6 редакции Журнала «Медицина и Жизнь»

Еще любимый мой вид общения, для печати пригодный. — устный разговор, живая беседа. Если в записи потом вычистить мусор и кое-что подразвить...

Корр. — Владимир Львович, ваша деятельность в обеих ипостасях — писателя и врача — активно продолжается и в новом тысячелетии...

Чем вы заняты как писатель сегодня?

— Осуществлением сразу нескольких замыслов, или, как нынче говорят, литературных проектов. Недавно вышел в свет первый том новой моей серии «Доверительные разговоры». Общение с читателем — свободное, разнообразное, многожанровое. Проза и стихи, авторские рисунки и коллажи, лирика, эссеистика. юмор, музыка с нотами... Раньше я только мечтал о таком многомерном единстве выразительных средств, стремился к нему, а теперь осваиваю... Книги оформляю вместе с женой Наташей, мастером компьютерной верстки.

— Вам, наверное, надоели одни и те же вопросы, задаваемые на каждой встрече с читателями. И все же... Как пришли вы к выбору врачебной профессии? Когда и как дозрели до решения?

— Спасибо, это серьезнейший вопрос не только для меня — о побуждениях человека к врачебной деятельности. Я к нему возвращаюсь, стараюсь переосмысливать...

Скажу, может быть, странное. Выбор врачебной профессии мною со-вершен, но не за-вершен. Я имею в виду понимание смысла дела, призвания — и самоотождествление с ним. Меняется это и после сорока лет непрерывной практики и, наверное, дальше будет меняться.

Глаза все еще открываются...



В мединститут я поступил шестнадцатилетним юнцом. Колебался — стать ли биологом, химиком, а может, геологом или геофизиком, науки о земле волновали...

Папа сумел углядеть момент моей растерянности и вставил промеж извилин свое собственное пожелание. Сделал это мастерски, без нажима, так, что мне показалось, будто я сам вдруг прозрел и увидел свою дорогу — пожалуй, это и вправду произошло, только на миг...

Еще важный семейный факт: бабушка, мама мамы, была детским доктором, очень хорошим. На мой выбор это влияния вроде бы не произвело, я даже не помнил об этом — бабушка погибла во время войны, работая с ранеными, я тогда был совсем малышом — но теперь понимаю, что тайное воздействие все же произошло...

Поступил наобум, еще не желая стать врачом, только исследователем мозга, думалки, как мы говорили, — очень меня занимало, как думалка работает, мечтал совершить открытие, чтобы человечество поумнело...

Что психиатром стану, понял к концу четвертого курса. Это был уже основанный на некоем опыте выбор. Но ни тогда, ни даже лет через пять после начала работы, я еще не мог осознать, в какую великую и грозную стихию погружаюсь, чему отдаюсь — и по каким тайным стремлениям... До осознанности в этом вопросе начинаешь созревать только году на пятнадцатом службы, если только, конечно, ты не такой сразу сложившийся нравственный гений, как доктор Чехов, Швейцер или Гааз...

— **Какими же были те, первоначальные побуждения на сегодняшний, более зрелый взгляд?**

— Смешанными — что естественно, и что плохо, если дальше не происходит фильтрации. И низкими, и высокими, и бескорыстными, и корыстными. I Нла борьба мотивов. Сказать, что она окончилась, еще рано...



ЗАЛЕЗ

/4

^то общего между импотентом и его кошельком?

— ***Есть ли разница между пациентами первых врачебных лет и сегодняшними?***

— За тот срок, в течение которого я наблюдаю и изучаю людей, черное может успеть показаться белым и наоборот. Изменился я сам, продолжаю меняться, вижу пациентов иначе, чем прежде, и понимаю, что разница между моими первыми и теперешними пациентами наверняка меньше, чем мне кажется. Я — величина переменная; зато все, что я до сих пор увидел и что удалось продумать, — приводит к выводу, что суть человеческая — величина постоянная.

Сущность человеческих страданий, трудности характеров, сложности взаимоотношений, зависимости, конфликты и возникающие отсюда неврозы, законы наследственности, глубины душевной жизни, тайны развития личности, телесные и душевные болезни, судьба, любовь, смерть — все это данности, не зависящие от того, советская ли власть у нас на дворе или антисоветская, коммунизм или капитализм.

— ***С чем теперь чаще обращаются к вам, с какими проблемами?***

— Не веду статистики, но некоторые наблюдения и умозаключения могу привести. Нынешнее время существенно изменило, выражаясь научно, структуру обращаемости к психотерапевту.

Когда я начинал, например, было много алкоголиков, как и сейчас, но наркоманов мало, а сейчас просто обвал. Неврозов, страха, фобий, в общем, столько же, сколько всегда, но поводы меняются. Больше стало боящихся авиаполетов и лифтов, а вот трамваев, машин и собак уже почти не боятся.

Раньше боялись шпионов и стукачей, теперь в моде мания порчи — и того хуже, заказной порчи.

Люди стали откровеннее, свободнее признаются в своих бзиках, охотнее лечатся, если им это мешает. Терпимость общества к странностям и болезненным отклонениям психики отдельных своих представителей начинает в целом возрастать, это хорошо, но... Доза психотерпимости в нашей Госдуме и в кремлевских коридорах давно и, кажется, безнадежно превышена. Дает себя знать повышение непредсказуемости существования, агрессивность и жестокость среды, отсутствие какой-либо общественной заботы и защищенности человека. Гораздо многочисленнее стали депрессии и состояния тлеющей и обостряющейся, как зубная боль, боли душевной... Эти состояния, чреватые самоубийствами и криминальными исходами, я назвал «психалгиями», помощь при них должна быть точной и незамедлительной.

— **Правильно ли толковать ваш ответ, что меняются не столько пациенты и их проблемы, сколько отношение к этим проблемам?..**

— Меняется характер отношений между людьми, а это меняет и относительный вес той или иной проблемы. Заикающихся, например, на душу населения сегодня ровно столько же, сколько было, когда я начинал работать. Зато импотентов — а это страдание психофизиологически точно той же природы, что заикание, только на ином уровне — стало гораздо больше.

— **Неужели так катастрофически успели ослабнуть представители сильного пола?**

— Нет, но очень уж выросло сексуально-психологическое давление на мужчин. Давит и возрастающая требовательность так называемого слабого пола — как к потенции мужчины, так, и в гораздо большей степени, к его



кошелек: давит переполнение телеэфира порнухой; давит медицинская реклама: ты импотент или вот-вот им станешь, внушает она, — кушай наш препарат. и все будет хоккей... Л при этом психологическая образованность наших дам растет медленно и не в ту сторону...

Входит в моду выяснение отношений в семье через посредство психолога.

Раньше по вопросу измены мужа обращались в партком, а теперь ко мне.

Проблемы учебы в мое школьное время решались с помощью ремня, второгодничества или ремесленного училища. Теперь к ремню прибавились денежки и психолог опять же, но...

Что еще вам поведать?.. Радостно ли узнать, что многие из таких, кого в брежневские и даже в горбачевские времена пихали в психушки в качестве шизофреников или опасных для общества психопатов, сегодня преуспевают, разъезжают в иномарках, владеют большой собственностью, избираются на высокие должности?..

Почему мы перестаем верить в таблетки?

...А при всем том — в сути человеческих дел, забот и невзгод мало что меняется даже по сравнению со временами древнеегипетскими и библейскими, тем паче временами Римской империи... Если почитать Сенеку, его рассуждения о болезнях, о жизни и смерти, то станет очевидно: человек уже не первое тысячелетие стоит перед все теми же вопросами бытия и небытия...

Я сейчас заново увлекся Чеховым — увлекся не только как писателем, но и как врачом, а врачом он был того же качества, что писатель. Великий доктор Антон Павлович Чехов мне показал с ясностью дважды два, что проблемы нашей отечественной медицины остались в основном теми же, что в его времена.



Медицина развивается технически, как все в наше время, но психологическое положение больного, степень невежества и пороки медиков, конфликт между коммерциализацией медицины и ее сущностью остаются прежними, а кой в чем и неприятно обострились...

— *Однако некоторые проблемы за век, отделяющий нас от Чехова, человечество все же решило. И в общей медицине, и в психиатрии применяется множество эффективно действующих средств...*

— Верно, не сі юрю — как верно и то, что сегодня вся мировая медицина вошла в крупный кризис, смысловой и этический. Кризис доверия, кризис совести.

— *Как вы относитесь к лекарям? Назначаете ли своим пациентам?*

Принимаете ли сами?

— Хорошо отношусь, но с осмотрительностью. Назначаю и принимаю, но...

Внутренне помолясь — когда совсем уж немоготу, в малых дозах...

Предпочитаю медленное естественное выздоровление быстрой искусственной «поправке», чреватой разбалтыванием организма.

— *Постоянно появляются и рекламируются какие-то новые препараты.*

Неужели каждый из них лучше прежних?

— Неужели обувь каждой новой модели обязательно лучше тех, что носили вчера?..

В медицине старый друг лучше новых двадцати двух. К примеру, эуфиллин — чудесный препарат для сосудов мозга и сердца, сильный и мягкий, гармонично вписывающийся в естество, сам себя умеряющий. Позабыт-но-заброшен. врачи уже не знают его, хотя еще выпускается и в аптеках есть...

Как-то еще можно понять тех, кто гоняется за модной одеждой. Но предпочитать лекарство только потому, что оно новое... Опасная дурь.



И обидно за старые добрые средства, незаслуженно забываемые. Как и за добрые старые книги, добрых людей, добрую музыку, добрые мысли...

— Но почему же все-таки знаменитые лекарства, когда-то хорошо помогавшие многим больным, теперь не в моде? Уже не действуют — или?..

- Вот главное: *любое лекарство в каком-то проценте случаев* не помогает — не действует, а в каком-то действует либо наоборот, либо не в ту сторону, вбок куда-то — и побочное действие становится основным.

Это общий закон. Не только для лекарств. Для всего на свете. Нет панацеи и не может быть никогда. Но люди ее непрерывно ждут, неизменно хотят, и на этом противоречии создалась целая психология, она и работает в лекарственном бизнесе. И далеко не только в нем...

Когда я был начинающим психиатром, психотропные средства только еще входили в почет — новые (теперь уже старые) препараты с мощным (теперь уже относительно слабым) воздействием на психику. Сообщали о фантастических результатах, говорили, что это революция в психиатрии. Казалось, еще немного, и с психическими заболеваниями будет покончено. Психотропные средства в обиходе и нынче, их стало гораздо больше, они действуют сильнее, прицельнее.

Есть люди, живущие на психотропах годами и даже десятилетиями, для них это решающая поддержка, как, скажем, для диабетиков инсулин. Но увлечение уже меньше. Уже ясно, что побочное действие слишком часто перевешивает лечебное; что и эффект лечебный ограничивается лишь воздействием на симптомы, но не устраняет причин; что в препаратном буме забыли о таких испытанных средствах, как человеческое слово, человеческий взгляд, человеческое прикосновение...

«Не назначайте лекарств... Не хочу подсаживаться...» Все чаще слышишь такое от пациента и видишь — в опасливом взгляде на рецептурные бланки... В лекарства особенно горячо верили в 20—30-е годы, после появления первых сильных иммунных и гормональных препаратов, и два десятилетия после войны, когда восторжествовали мощные антибиотики. Сейчас вера эта пошатнулась, хотя никогда еще мы не знали такого изобилия лекарств чуть ли не на все случаи жизни.

— **Но почему же?**

— Всякое увлечение несет в себе неизбежность спада, отмашки — всеобщий закон волнообразности, неискоренимый маятник. Всякое заблуждение обязательно поменяет свой знак на обратный, и не один раз. а много... Сегодня медицина технизирована, химизирована, коммерциализирована. Нагромождение отчуждения, лжи и манипулирования. А больные — все те же люди, что и во времена гиппократовы. Все те же малые детишки-зверушки, которые ждут своего Доктора Айболита...

Они не хотят, чтобы врачи закрывались от них лекарствами, приборами, аппаратами, иглами и прочей амуницией. Хотят живого общения и непосредственного влияния. Как и в стародавние времена, хотят видеть во враче Человека. Которому Можно Верить. Чтобы Доктор на них смотрел, слушал, чтобы разговаривал... Хотят живого прикосновения и улыбки, хотят врачебной ласковой строгости, хотят, чтобы с ними возились. Таблетка же, будь это даже великий, знаменитый и всемогущий веломото-циклин, — таблетка безлична, бездушна...

А есть ведь еще и те, кому недостаточно и общения с Человеком, Которому Можно Верить. Кому хочется не просто верить, но знать, как все происходит — и быть не только потребителем, но и сотворцом своего здоровья.



ЗАНЕЗ

ZC

Настороженно-отрицательное отношение к лекарствам — явление уже массовое. Почему?.. Потому что многие фармацевтические фирмы «засветились» недобросовестностью. Потому что реклама лекарств — навязчивая, оголтелая, как и вся реклама. Потому что лекарственное вторжение не подкрепляется психологическим уровнем работы, душевностью, а довольно часто и «подкрепляется» наоборот — человека вгоняют в коммерчески выгодные болезни... Потому что лекарства вызывают лекарственные зависимости, а люди этого уже не хотят.

Задача медиков в наступающем тысячелетии — научиться соединять разные методы и уровни лечения, создать, верней, воссоздать Целостную Медицину...
«^ниму порчу, сниму девушку»...

— Как вы относитесь к психоанализу? Насколько он применим и приемлем в наших условиях?

Мое мнение: настоящим психоаналитиком на всем земном шаре был только один человек. Имя его — Зигмунд Фрейд. Все остальные психоаналитиками лишь величаются — все имитаторы, искренние либо лукавые...

Хотя Фрейд хотел думать, что создал тиражируемый метод — его в настоящем фрейдовском качестве невозможно ни повторить, ни как-либо развить.

Самые порядочные и талантливые из учеников Фрейда пошли другими путями, своими... На Западе получил развитие не психоанализ, а психобизнес.

— А у нас он тоже есть?

— Разумеется. С нашенской спецификой. Взгляните в любую газету объявлений, раздел «Разное». «Обеспечу успех», «приворожу», «сниму сглаз и порчу», а рядом — «сниму квартиру, сниму свадьбу, сниму девушку»...



Всерьез говоря, психобизнес — дело, как мир, старинное, никуда мы от него не денемся. Психобизнес — это и наркология, и астрология, и эзотерика, и разные секты...

— **Обязательно ли, с вашей точки зрения, для психотерапевта медицинское образование?**

— Нет, психотерапевтом может быть и человек, не имеющий медицинского диплома. Но обязательно душевный и талантливый, с пониманием и призванием...

Если психолог — допустим, школьный или производственный — работает добросовестно, он всегда оказывает и психотерапевтическую помощь, это получается просто само собой. Есть сильные психотерапевты даже и без психологического образования. Я таких знаю и среди педагогов, и среди юристов, и среди массажистов и парикмахеров, и среди таксистов...

Уметь выслушать человека, проникнуться им, сказать точное слово — этого иной раз достаточно для спасения...

•/ ^ оите душу перед работой и после...

— **Обязательно ли врачу и психотерапевту каждый раз «пропускать» пациента через себя, сопереживать ему, резонировать эмоционально?**

— Совершенно необходимо. Но — управляемо, под контролем отстраненного самосознания, только так. Сопереживание осознаваемое и управляемое, освобожденное от эмоциональной зависимости, и есть *сострадание* — главное условие настоящего врачебного общения.

В жизни сострадание пожирается нехваткой времени, сил и того, что я называю душевной емкостью.

Емкость эта может сильно уменьшиться простейшей усталостью, и тогда приходится работать безрезонансно — на автопилоте, пользуясь наработанным опытом...



— *Чтобы успешно помогать, должен ли сам врач быть здоровым?*

— Вовсе не обязательно. Можно выигрывать битвы за здоровье пациентов и будучи глубоко больным — как это сотни раз делал тяжело страдавший смертельным недугом великий врач Антон Чехов.

Библейское пожелание «Врачу, исцелися сам» относится не к физическому и даже не к психическому, а только к нравственному здоровью. К духовному уровню.

— *Что вы считаете этически запретным во врачебной и психологической работе? Опуская, естественно, криминальные случаи...*

— Нельзя ни осознанно, ни неосознанно решать свои проблемы за счет пациентов, манипулируя ими.

Врач должен быть чистым листом, куда вписывается история жизни и болезни пациента, его боль и его душа.

На время общения с пациентом о своих болях, своих трудностях и кризисах врач должен категорически забывать. Если это не удастся — иди отдыхать, лечись, приводи себя в порядок. Мой душу перед работой... И после.

— *Врачи, часто говорите вы, не боги и не святые... Наверное, не каждый ваш пациент вызывает у вас симпатию. Как вам удастся преодолеть негативное отношение к несимпатичным для вас пациентам? И всегда ли удастся?..*

— Конечно же, не всегда. Но границы расширяются... По характеру не добряк, могу и прибить — но теперь мало кому даже при сильных стараниях удастся зажечь во мне необратимую антипатию. Если только я понимаю, почему человек такой, я уже не могу плохо к нему относиться, каким бы он ни был и как бы ни навредил лично мне. Когда вглядываешься в подноготную, в изнуряющую, в любом подонке разглядишь ребенка...



Антимир внутри нас

— **Помнится, в одной из ваших книг есть фраза: дети воспитываются половозрелыми детьми...**

— Именно. Бывают, конечно, и детки весьма омерзительные. Плохо переношу людей фашистского типа...

— **Этот тип не относится ли к психопатологии, к психическим заболеваниям?**

— Когда как... Гитлер был психопатом истероидного уклона, сексомазохистом и психосадистом, но вместе с тем и хитрым, трезвым субъектом. Сталин, по диагнозу Бехтерева, был параноиком. Подозрительность его доходила до мании преследования. Бывали у него и моменты слабости, и депрессии. Но с этим вместе было и психическое здоровье, энергия, воля, ум игрока и артистизм, гипнотически действовавший на окружение...

Короля играет свита. Гипнотизм Сталина, как и гипнотизм Гитлера, был производным от иерархического положения, от той крайней ступени на лестнице авторитетов, где человек получает неограниченную власть над судьбами других... На этих ступенях меняются психологические координаты, человек по-другому мыслит и чувствует. Мир власти — психологический антимир.

— **Можно ли в этом антимире оставаться здоровым? Что в нем происходит с душой, что от нее может остаться?..**

— Есть разница между здоровьем психическим, здоровьем душевным и здоровьем духовным. Есть разные уровни человеческого существа, разные жизненные измерения. Психически здоровый человек способен здраво оценивать обстановку, все нужное помнит и хорошо рассчитывает, принимает решения, соответствующие своим целям, достаточно владеет собой, может притворяться...



Но это вовсе не значит, что человек и душевно здоров. В душе он может быть полным ничтожеством. Может быть совершенно раздавленным обстоятельствами, безумно зависимым от каких-то людей, от алкоголя или наркотиков, испытывать страхи, тоску, ощущать себя опустошенным, не хотеть жить, калечить и убивать себя или других — и быть при сем психически здоровым!..

Сейчас таких душевнобольных — массы; психически же среди них больны лишь немногие.

А можно быть и психически больным, но душевно и духовно здоровым. Во многих случаях именно психоз защищает душу от гибели, как ни странно это звучит...

— Духовное и душевное здоровье — разве не одно?

— Как понимать... В христианском понимании душа находится в человеке, в его пределах — так сказать, по горизонтали. А дух — на вертикали, которая в человека входит и выходит — как говорят философы, трансцендируется... Вертикаль эта — предуготованная к развитию данность, как речь или прямохождение. Некая антенна для приема сообщений Свыше, от Мирового Целого...

Если человек отсечен от своей вертикали, он неминуемо движется вниз — чахнет и гибнет духовно, звереет и перестает быть человеком. При этом может оставаться вполне здоровым и благоденствовать, что мы и видим на примерах многих матерых злодеев...

— Как вы вообще определяете — что такое здоровье и что такое болезнь?

— «Что такое хорошо и что такое плохо»?.. Здоровье — полная жизнеспособность и полнота жизни, гармония всех ее составляющих. А болезнь...

В последнее время все больше нравится такое определение: **ошибка здоровья.**

НЕИЗБЕЖНОСТЬ ХОГОШЕЙ ПОГОДЫ

— **Не поясните ли смысл? И примеры...**

— Смыслов много, примеров хоть отбавляй. Писатель Роберт Пенн Уоррен сказал: **«Если бы человек знал, как жить, он никогда бы не умирал»**. Утверждение экстремальное, писатель явно загнул, но загнул по идее верно, в ту степь...

Здоровьем можно считать хорошее осуществление хорошего проекта — Замысла о Человеке. Физическое бессмертие никаким проектом, как опыт показывает, не предусматривается, но стремление к нему заложено в нас не напрасно — это тоже проект, космический...

Мне кажется, вполне естественно понимать наследственные болезни как ошибки здоровья на уровне программирования, проектирования; а болезни приобретенные — как ошибки осуществления проектов.

В жизни те и другие смешиваются. Вот болезни инфекционные — вирусные, бациллярные. Что нас предохраняет от них? Защиты, выстроенные здоровьем, врожденным или приобретенным. — защиты, именуемые иммунитетом.

Организм, обладающий иммунитетом к заразе, на клеточном уровне знает, как ее задержать на подступах — знает и делает, правильно делает.

А организм с отсутствующим или нарушенным иммунитетом совершает ошибку: впускает в себя врага. Развивающаяся картина болезни являет собой смесь последствий ошибки — поражение организма инфекцией — и усилий организма исправить ее: уничтожить врага и построить заслон — выработать иммунитет.

Если получается — здоровье наше в какой-то мере умнеет и больше *ЭТОЙ* ошибки не повторяет.

— **А другие ошибки?..**

— Другие ошибки на разных уровнях оно, к сожалению, продолжает делать. О них я пишу...



^ожчй гар и левишницо

— *Что ват помогает жить? Что или кто спасает в критические моменты?*

— Вера.

— *И это все?.. Это одно?*

— Мало?.. Вера, она же доверие Жизни, дает силу пройти сквозь невозможное, и уж тогда поспевает подмога: является друг неожиданный, какое-то жизненное изменение, или в тебе самом что-то вдруг просыпается... Спасали и спасают хорошие книги, хорошие люди, хорошая музыка, хорошая работа, хорошая погода, в конце концов! Ведь не бывает, не может же быть такого, чтобы она навсегда исчезла, погода хорошая!..

— *Вы счастливы?*

— «Счастлив, кто посетил сей мир в его минуты роковые...» Российские минуты измеряются поколениями... Много раз бывал счастлив и видал многих в состоянии счастья. Но именно в состоянии, а не в бытности...

— *«Кто постоянно ясен, тот просто глуп»?*

— Не спутаем счастье с кайфом, жизнерадостность с эйфорией, благодать с благодушием, божий дар с яичницей.. Постоянно счастливый человек — либо шедевр природы, либо святой, либо клинический экспонат.

— *Кстати, о яичнице. В одной из своих книг вы обмолвились, что имеете собственный рецепт ее особо вкусного приготовления. Не поделитесь ли?*

— Охотно. Если у вас в доме есть вода...

(Продолжение рецепта — на с. 163).



ночной консилиум*
откуда бзять тонус



*Влалимир Леви. «Пращур»
Стихоиллюстраиия к картине —
в конце главы*

* Консилиум — врачебное совещание по трудному случаю

...Зарядка, после которой хочется утопиться...

Относительность времени... Иное письмо просто вопит: времени никакого нет! Человек вечен! Всегдашен!

Одно из писем советских годов, уже слегка побурелое. Почерк стелющийся, неровный...

После прочтения пометил красным карандашом в углу; ОР, что означает: ответить развернуто.

ВЛ, мне скоро 30, и из этих 30 лет я могу насчитать едва ли 30 дней, проведенных в нормальном человеческом самочувствии. Эти 30 счастливых дней я наскреб из редких минут и часов бодрости; все остальное — вялость, хроническая усталость с мучительными стараниями пересилить себя, подавленность физическая и моральная. Чего стоит один только утренний подъем..

Стыдно признаться, но иногда я просто плачу, да, когда не видит никто, рыдаю, реву от бессильной злобы на себя. Ведь если б не эта чертова дохлость, я бы, возможно, кое-чего добился.. Учителя в школе считали меня способным, особенно к математике и литературе; у меня и сейчас неплохая память, много читаю, пытался и писать кое-что.. Но к систематическим занятиям из-за своего тонуса, вернее, из-за его отсутствия, я не способен.

Институт пришлось бросить из-за нескончаемых академических хвостов. Армию едва дотянул, это был страшный сон.. Работаю в конторе, отсиживаю часы..



Да, всегда я плетусь в хвосте жизни и судьбы, всегда был хвостистом..

Не стану перечислять, что я перепробовал для изменения своей проклятой натуры, наверное, все.. Питаюсь нормально, стараюсь есть больше свежих фруктов и овощей, витаминов. Не худ и не толст, на вид, кажется, вполне нормальный мужик. Терапевты и невропатологи признают здоровым. Один сказал что—то об «астеническом синдроме».

Заглянул в медсловарь.. Нет, не астеник. Рост 186, вес 84, плечи широкие.

Советы получаю банальнейшие: «возьми себя в руки», «не валяй дурака».

Один врач обвинил в злостной симуляции, кошу, мол, на инвалидность, орал на меня — я не удержался и послал его в..

Поплелся к эндокринологу: думал, гормонов каких-нибудь не хватает.

Анализы: эталон нормы. Совет: больше оптимизма, зарядки и прочего.

Зарядка, зарядка..

Посмотрели бы вы на это зрелище: ворочаю себя, как мешок, после такой зарядки хочется утопиться.

Лес, природа — единственное, что ненадолго действует ободряюще, но где взять? Живем в большом промышленном городе.

Сосед мой Валерка, дышащий еще более скверным продуктом (работает на лакокрасочном производстве, дома всегда закрытая форточка, непрерывно дымит), бодр как огурчик, притом редко бывает трезвым и каждый вечер устраивает скандалы с женой.



Тонизирующие средства не действуют. Если бы я дал себе волю, то валялся бы сутками с сигаретой в зубах.

Курю с пятнадцати лет. Бросить мог бы, но не нахожу нужным: полтора года не курения ничего, кроме мук, не дали..

Говорил с модным психологом, известнейшим бабником в нашем городе.

Выслушал дядя мою полуторачасовую исповедь и сказал: «Вы замечательно нормальный и уравновешенный человек, вы исключительно интеллектуальны.

(Еще пяток комплиментов, слегка затошнило). По—моему, вам просто неинтересно жить, вас съедает скука. Не хватает увлеченности, горения, страсти. Вам необходимо сделать крутой поворот, зигзаг: изменить образ жизни, сменить профессию, поменять место жительства, обновить семью..

Немедленно, обязательно, срочно, во что бы то ни стало влюбиться».

Что мог я ответить? Жить неинтересно? — Неинтересно. Но не потому, что не интересна мне жизнь, а потому, что я не могу соответствовать ее интересности — я сам жизни не интересен, как и себе.

В коротких просветах нормального тонуса все вспыхивало, интересен был каждый миг, каждая травинка..

Увлеченность с неба не падает, на блюдечке не подносится. Я бы нашел сотни хобби и увлечений — было бы ЧЕМ увлекаться: имею в виду «чем» — внутри себя — то горячее, которое во мне не горит, а гниет.



«Зигзаги» делал: попытки охот, бань, рыбалок, походов.. Командировки..

Лучше не вспоминать. Профессию сменить? Никакой профессией не сотворишь из бревна человека. Образ жизни? Да попади я и в рай, он будет мне адом. У Данте нашел строки, будто мне посланные:

встань, победи томленье: нет побед, запретных духу, если он не вянет, как эта плоть, которой он одет...

У меня вянет дух. А что вянет первично, дух или материя—плоть, не пойму..

Во что бы то ни стало влюбиться, срочно сменить семью? По—моему, такие рекомендации не столь нереальны, сколь, мягко говоря, безответственны. Я и так влюблен: в жену свою, страстно и постоянно влюблен, но не могу соответствовать, понимаете? Не в постели, тут все в порядке, дело в другом.. Я и сыну своему четырехлетнему не соответствую, он у меня озорной, как котенок, а я не могу с ним играть. Страшно нудный я тип. (Хотя, как друзья находят, могу иногда быть остроумным.)

Надо жить, работать. Вскоре ожидается прибавление семейства. Неужели я обречен на это полусуществование до конца жизни?

Иногда подумываю: не лучше ли ускорить конец, чем так мучиться?

Откуда взять тонус? *Андрей.*



\$fwí| наклона, или Откуда взять тонус

Ко мне — когда больше не к кому. Когда либо нет диагноза, либо не тот, либо толку от него как от слона перьев. Болезни бездомные, болезни безымянные и неуловимые, Жизнь стиснутая, стреноЖенная, здоровье, прячущееся в болезнь...

■Ш> Андрей, вас, конечно, не удовлетворит ни
W о чем, в сущности, не говорящий диагноз «асте-
4|y но-депрессивный синдром», который и я мог бы
(на медицинском языке вам поставить, имея в виду хро-
/ нически пониженный тонус и такое же настроение.
\. И вряд ли утешит сообщение, что таких, как вы. много...
) Шлю некоторые предложения.

) Угол наклона изменить можно

(Как мы знаем, есть люди всю жизнь толстые, как бы ни жили; есть и навек худые: есть всегда добродушные или неизменно беспечные; есть постоянно тревожные или беспрерывно злобные...

Это конституция, склад, сложение, тип телесный и тип психический — набор данностей, постоянных свойств. Но человек меняется, это мы тоже знаем. Человек часто становится непохожим на самого себя. Нас меняют возраст, климат, меняют события и обстоятельства, меняют болезни, меняет наш образ жизни...

Особей всю жизнь одинаковых, навсегда узнаваемых, равных самим себе, очень мало. А всего больше тех, кто изменяется в связи и в зависимости — толстеет или худеет, смотря сколько ест, каковы двигательные нагрузки; беззаботен или тревожен соответственно обстоятельствам; озлобляется или добрее по разным поводам...

Однако и внутри этого зависимо-переменного большинства есть свои склонности: одни скорее худеют, другие толстеют; одни легче влюбляются, другие охотней приходят в ярость...

С тонусом- обстоит дело так же: неизменная бодрость или постоянная вялость — редкие крайности устойчивых конституций: а доступная переменам тенденция, склонность — почти у каждого.

Что же такое склонность? Готовность меняться преимущественно в одном направлении.

Как в домах на холмах — скрытый угол наклона по отношению к горизонтали, когда все надает, льется и катится в одну сторону... В этих случаях что приходится делать? Уровни соизмерять, подпорки всякие подставлять, а то и фундамент править...

Очень нзажпо принять в разумение вот какой общежизненный факт: у всех организмов есть безработные гены и запасные генопрограммы — возможности другой бытности. Да, у всех! И у меня, и у вас тоже, наряду с генами действующими, есть еще множество заблокированных, как бы придавленных. За сложившимся типом таится другой, теневой, конституция как бы спящая или дремлющая — возможно, и не одна...

С точки зрения эволюции это вполне логично: мало \и какие перемены уже случались в Природе и могут еще случиться. Нужны запасные варианты, запасные пути.

В течение жизни может происходить смена «угла наклона» — изменение генопрограммы по каким-то параметрам. Мне, врачу, часто приходится наблюдать, как человек по тем или иным причинам переходит из одного типажа в другой. Обычно, увы, не в лучший, но иногда...

У вас есть склонность к пониженному тону́су — астении — и к подавленному настроению — депрессии — но

? Зак. 1900



шел '

34

уверен: для вас *возможно* иное жизненное состояние, иное качество бытия — вы это сами чувствуете, оттого и мучаетесь. «Угол наклона» изменить можно!..

Если б у вас не было в активе хотя бы этих 30 бодрых дней, если бы совсем не с чем сравнивать было — жили бы как живется, не требуя от себя достижений, были бы величественным флегматиком...

Кто дал ло носу вашему тонусу?

(Здесь, выше и ниже мой многоуважаемый пациент, поэт Иван Афанасиевич Халявин счел для себя пристойным за небольшой гонорар выступить в качестве коверного психоклоуна и осчастливить мой нудный текст своими придаточными подзаюловками. Как говорится, за что купил, за то и продал.)

В глубине мозга, в самой сердцевине, находится так называемый гипоталамус — «мозг мозга». Это главный энергетический регулятор, дозирующий расход внутренних сил; пульт, подающий напряжение для всех приборов и систем организма — верховный правитель тонуса.

У вас активность его по большей части низка. Почему?.. Нехватка неких веществ? Наличие лишних, внутренних ядов?.. Или и то, и другое?..

Тонус наш всезависим, всесвязан. Тонус зависит от солнечных протуберанцев и направления ветра.

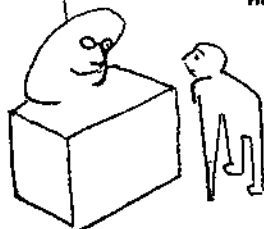
От прирожденных свойств нервных клеток. От того, чем дышим; от того, что и как всасывается в органы пищеварения, а значит, и от самих органов пищеварения, и от того, что едим и пьем. От работы органов выделения: почек, кожи, кишечника, легких... От качества крови — питания мозга... Мозг связан с мышцами: в «мозг мозга» непрерывно идут импульсные и химические сигналы о том, как им,





35

КОСУЛЬЯНТ
МИНДРАВА



— Советую Вам посетить
курорт Тмударакань.
— Я там живу.
— А вот это уже
напрасно.

Владимир Леви. Серия «Мелмаразмы»

мышцам, живет-ся-может-ся, что им надо и чего от них можно ждать. И эта связь очень важна, ибо мышцы — действующее продолжение мозга — исполняют и функцию энергоснабжения через обратную связь.

Картина не так уж проста, не правда ли? Связей-зависимостей страшно много. Цепочка гармонической целостности где-то нарушена, какое-то звено не срабатывает... Какое же?

Продолжать искать некую таинственную болезнь, чтобы потом найти еще более таинственное лекарство?..

Изобрети себе зарядку:

в ноздрю кулак, а в ухо пятку

По самоописанию вашему очевидно и несомненно: в вашем образе жизни почти отсутствует то, что делает жизнь жизнью — движение. Организм ваш пребывает в застое, в самоотравлении малоподвижностью — гиподинамией.

Тело ваше почти не работает. «Мозг мозга» не получает необходимой обратной связи, и никакое питание поэтому не идет впрок, а наоборот, становится источником внутренних ядов. Что-то к этому добавляет и отравление табаком, что-то — отравление скверными мыслями... Не спешите разочаровываться!

Да, многократно слышали, да, зарядка, после которой хочется утопиться, знакомые прописи...

Смею думать, они просто не дошли до вас, эти прописи, не воспринимались, внутренне отвергались — по одной лишь причине: преподносились скучно, бездарно, не зажигали. Вы просто не научились изобретать зарядку!..

Зачем ты. Бедолага-влин, скукожил свой адреналин?..

Глупо ошибаются те, кто думает, будто следовать 11ри-родс — значит ни к чему себя не принуждать, а повиноваться только своим желаниям. Давайте вспомним: произвели нас на свет вовсе не по нашему заявлению об уходе из чрева, а путем физического насилия, и довольно зверского... Вспомним: спастись от голода, холода и врагов, бегать, бродить целыми днями, сражаться, лезть в ледяную воду, карабкаться по деревьям, на скалы — все это отродясь делалось не по доброй воле. Вспомним: зачем нам ноги и плечи, позвоночник и мощный таз, зачем это изобилие малонужных мускулов и скрипучих СЕЗЯЗОК? Зачем столько горючего адреналина в крови?

Да все затем же: чтобы выдерживать *вынужденные* нагрузки. Природное насилие предусмотрено нашей ге-нопрограммой, и мы испытываем в нем потребность, хотя и не осознаем ее... Нам нужны напряжение и борьба! Нам нужна усталость!..

И спорт выдуман был затем, чтобы заменить вынужденный, природный труд жизни. До спорта ли было охотникам, пахарям, пастухам, воинам?..

Массовый факт: мы физически недогружены, мы психически сужены, мы душевно простужены, мы духовно аскукожены... Мы разучились двигаться и неудержимо переедаем: мы отравляем свою кровь, свой мозг и свою душу; мы ленивы и избалованы... Л какой самый взрывчатый материал в мире, знаете?.. Скука!



Пять минут назад сева завыли, заболели, сели и завыли»

Ксли бы прежде, чем начать ходить, дети спрашивали у взрослых: «А как ходить?», и просили: «Научите меня ходить, помогите мне научиться ходить», — они бы никогда не пошли. Им не помогли бы даже наиквалифицированнейшие руководства и справочники по ходьбе. Они бы не ходили, а только читали и изучали этот немисливо трудный предмет — ходьбу...

Перестав жить, как мы жили тысячи и миллионы лет, исторически всего минут пять назад насильственно перестав жить по Природе в связи с появлением денег, автомобилей, телевизоров и т.д., — перестав быть собой, мы тут же забыли, как это делается: как есть, как спать, как дышать, как двигаться...

Но не забыли о том наше бедное тело и наша глупышка психика. Стараются нам напомнить, бьются, стучатся в наше сознание изо всех сил, что-то лопочут на языке наших болезней, недомоганий, всяческих отклонений... А мы тупы и глухи...

Если дело делать лень, дело сделает ремень

Как вы поступаете, когда ваш маленький сын делает что-то неподобающее, тем паче опасное для здоровья, или не делает что-то необходимое? Вы его уговариваете — уговоры не действуют. Вы приказываете — не слушается. Остается одно: заставить, не так ли?.. Вы постараетесь сделать это как можно спокойнее, мягче, достойнее, безболезненнее — но сделаете обязательно, потому что вы любите своего ребенка и за него отвечаете, правильно?.. Л потом приложите все усилия, чтобы его понимание возросло и чтобы он сам сознательно и свободно поступал как ему лучше. Чтобы заставлял себя сам...



Зрелый человек — тот ребенок, в котором пророс Родитель — любящий, действующий, отвечающий.

На астению руку положи, пошел гулять по лезвию ножа,

Скажу теперь нечто скучнейшее. Чтобы получить четыре, необходимо два умножить на два. Чтобы получить тонус, надо его заработать.

Заработать движением.

Обычайшее возражение втянутых в порочный круг астении: «Чтобы иметь тонус, надо работать, двигаться? А где взять энергию, чтобы двигаться? Где взять тонус, чтобы работать?» Ответ: начать работать без тонуса, через «не могу». Извлечь первоначальную энергию из себя, волевым усилием — из скрытых резервов.

Совершить подвиг: за шкуру себя взять — и двигаться, черепашьими шажками, но двигаться, двигаться всячески — создавать потоки усилий, поток движения — и энергия начнет нарастать. Повторяющимися усилиями преодолеть инерцию, раскачаться, некоторое время помучаться — и тонус придет.

«Л если резервов нет?..» — Всегда есть, даже у свежеумерших. — «А если не придет тонус?..» — Придет обязательно. — «Пробовал — не приходит.

Делается еще хуже, валюсь с ног...» Не допробовал. Не распробовал. Не домучился, пожалел себя, сдался. Недосовершил подвиг.

Скажите, положи руку на астению: из прожитых 30 лет посвятили ли вы хотя бы 30 дней целиком вработыванию в новый энерготонус? Провели ли с такой задачей хотя бы один отпуск? Уверены, что установили точные границы между астенией и ленью? Это трудно: много раз сам переходил из лентяев в астеники, из астеников в деп-рессивники. из деирессивников в лучше-не-вспоминать...



Несмотря на дохлый тонус, потихоньку с места тронусь

Если вы: *+ ежедневно двигаетесь, физически работаете любым способом — копаете землю, играете в теннис, плаваете, танцуете, пилите доски — примерно в два раза больше, чем хочется (а это значит, округляя, в два раза меньше, чем можете), и притом хоть единожды разогреваетесь до пота; ■* едите что хочется — раза в полтора меньше, чем можете, то есть следуете своим желаниям, но не до полного насыщения, не до отвала; ** и точно так же относитесь к интимным общениям; ■* проводите на свежем воздухе хотя бы 14 часов в неделю (лучше всего по два-три часа ежедневно или, хуже, только полные выходные); ■* спите и пьете (минус апкогоп) ровно столько,

сколько вам хочется; *+ ежедневно купаетесь в прохладной воде или принимаете контрастный душ с интенсивным обтиранием и самомассажем; ■* один раз в день, а лучше два-три, в течение 5 минут в состоянии покоя и расслабления медитируете, настраиваетесь на уверенность, бодрость... Если все это присутствует в вашей жизни, то вы уже делаете для своего тонуса все зависящее от вас — притом, что это лишь ничтожная часть возможного, только минимум миниморум, реальнейшее из реального. Семь струн можно довести до 70 и до 700!..



Самочувствию в привычку создавать лоток попыток

«Все это тяжело, неприятно, неинтересно. Все это надо, а мне не хочется. У меня нет воли. Мне себя не заставить..»

11переведем: **«Я себя не знаю и знать не хочу. У меня нет опыта движения к здоровью. Мне незнаком вкус свободы. Я боюсь шагнуть в неизвестное. Я предпочитаю жаловаться, стонать, скрипеть, гнить, заживо разлагаться. Я рассчитываю получить благодать на халяву, задаром..»**

Отсутствие силы воли?.. Скорее, недостаток здравого смысла.

Самопринуждение?.. Нет! Всего лишь начало — и продолжение, продолжение, продолжение!.. Возобновляющийся поток, поток новых и новых начал!..

Самопринуждение развивает волю, как физический труд развивает мышцы.

Главная беда наша в том, что начатое не продолжается. Нсвозобновленная попытка — попытка наоборотная, вклад в копилку самопрезрения. Нет, не безволие, а ошибка трусости, ошибка недоверия к жизни.

Ошибка здоровья.

Все эти начинающие и бросающие подобны тем, кто, задав вопрос собеседнику, отворачивается и не слушает...

Самоаптека несверхчеловека

По сравнению с некоторыми своими пациентами я выгляжу образцовым сапожником без сапог. Но вкус целительного самопринуждения мне, слава Богу, знаком, и, познав этот эликсир, я уже не откажусь от него до конца дней. В моей жизни было несколько кризисов, когда



— Доктор сказал: «Продолжайте
принимать это лекарство,
даже если вам станет хуже.
А мне стало лучше. Наверное,
это не то лекарство...

все казалось законченным на самой печальной и некрасивой ноте. И столько же выкарабкиваний, возрождений, позволивших сделать то, что удалось... Родился я. можно сказать, повышенно-здоровым, развивался превосходно, был крупным, отлично сложенным, неутомимо подвижным, веселым ребенком. Война нанесла первый и самый сильный удар по телу и по душе, оставила пожизненный след, в сущности, глубинную инвалидность... В эвакуопоезде под бомбежкой (мне было два с половиной) ошпарило кипятком — еле выжил. Потом разлука с родными, какой-то чужой интернат — тяжелейшая депрессия с деградацией, онемел, впал в ступор, почти паралич. Далее голод, болезни, тяжелый рахит, дистрофия. Несколько состояний на грани смерти... К шести годам выправился, но был уже далеко не тем, чем обещал.

Любимые мои родители, замороченные, как все советские папы и мамы, старались уберечь меня от болезней. Старались, как понимали: перекармливали, перегревали, ограничивали подвижность.

С первого класса начал опять киснуть, часто болеть, хиреть, а с третьего — рыхлеть и толстеть. Вот фотография одиннадцатилетнего сутуловатого рохли с пустым взглядом, неприятно смотреть...

Из этого времени я не вынес, кажется, ничего, кроме отупелой тоски и комплексов.

Но помнится и другое: каждое лето я вырывался на волю и воскресал на воздухе; сумел стать звездой нападения одной детской футбольной команды...

В 12—13 лет — первое восстание против судьбы: решил стать сильным, смелым и волевым, научиться драться и стать мужчиной...

Гимнастика, лыжи, коньки. Вместо гантелей (их редко тогда продавали, да и не было денег) качался тяжелыми железными утюгами. Пошел в секцию бокса. Возлюбил танцы. Играл на фортепиано...

17-летний амбал, переполненный самоутверждением, ужасно гордился своими мускулами и талией и при всякой возможности и даже без таковой ходил на руках.

Ко второму курсу мединститута достиг неплохих результатов в боксе, нокаутировал парочку тяжеловесов. Подрабатывал одновременно грузчиком и натурщиком.

Но начала ощущаться тревожащая пустота в черепной коробке...

Следующий десяток лет посвятил продвижению на интеллектуальном уровне, а на физическом, как безумный, транжирил добытое. Образ жизни сидячий и аритмичный, заброшенный спорт, антипитание (колбасы, консервы), бестолковое пьянство, психованная основная работа

плюс ночная писательская, оголтелая курёжка, запутанная личная жизнь... Месть забытой Природы, по счастью (именно так — по счастью), довольно рано приперла меня к стене. Проявилась плохая сосудистая наследственность. Уже в 29 лет (после выхода моей первой книги) познал на себе, что такое грудная жаба — стенокардия. Сначала просто «сдыхал», когда случалось поиграть в бадминтон или в любимый футбол. Сдавливало грудь, заходило дыхание... А потом вдруг обнаружил, что не могу пробежать и 30 метров, не ощутив холодный кол за грудиной; не мог быстро ходить, сердечные боли появлялись даже в покое, поползла вниз умственная работоспособность... Таскал с собой валидол — по кардиограмме диагностировали ишемическую болезнь...

В то время книга Гилмора «Бег ради жизни» не была еще широко известна — стенокардию лечили химией и так называемым покоем — малоподвижностью. Опять самовосстание: понял, вернее, какой-то глубиной вспомнил: спасет движение! — да, то самое, чего меня хочет лишить проклятая жаба... Долой табак! Да здравствует воздух! Даешь движение!..

И сразу же поражение. Мордой об стол.

Бросив курить, за год не сумел написать ни странички связного текста...

Зависимость, захватившая умственные механизмы, куряидие писатели сразу поймут, о чем речь, хотя знаю и некоторых, бросивших с превеликим плюсом.

Пополз в депрессию, закурил опять, пуще прежнего, но хватило ума не презирать себя. Решил — постараюсь, насколько возможно, уравновесить вред табака, отберу свое на других фронтах...

Изменил питание. Подружился с водой. Стал фанатиком свежего воздуха. И — в моем случае главное — на-



чал расхаживаться: ходить, ходить больше, ходить быстрее, еще быстрее, ходить очень быстро, ходить *только быстро*... Сперва, как и следовало ожидать, очень быстро появлялась загрудинная боль. Несколько раз останавливался в удушающем спазме, с туманом в глазах и ревом в затылке — ну все, приехал, привет инфаркту...

Рисковал с верой, и пришел, настал этот великий миг, который я навсегда запомнил и тут же назвал *проби-вом* — когда болевой спазм сердечных сосудов начинает вдруг как бы оттаивать на ходу, растворяться в пламенеющем торжестве солнца, зажигающегося в груди...

В этот миг я, конечно, не думал о том, что происходит, не сознавал, что перехожу на другую геноиорограмму, меняю свой «угол наклона», но тело знало.

Потом больше не останавливался, лишь сбавлял иена-долго скорость. Логично все: сердце ноги кормят.

И мозг кормят, и все остальное. Взмозданные сосуды повинуются быстроте; за час стремительно-упоенной ходьбы на открытом воздухе — ходьбы мощной, до пота, ходьбы до счастья — ходьбы *пробивной* — организм платит тремя-четырьмя, а то и шестью-восемью часами прекрасного тонуса.

Во время такой ходьбы — и такой же гимнастики (присоединил вскоре) — мой мозг, отдыхая, выполняет уйму работы. Найти ключ к решению, подход к сложному пациенту, найти слово, мелодию, замыслить проект, вообразить диалог, увидеть картину... Все это за столом лишь на 15—20 процентов, а остальное в движении. (Еще процентов десять — не по количеству, но по качеству самых главных — в глубоком расслаблении и во сне...)

Лучшими страницами, интереснейшими идеями, любимейшими стихами обязан я своим двум верным друзьям-докторам: свежему воздуху и собственным мускулам.

Когда пишу книгу или большое письмо — возвращаясь с прогулки, несу в голове несколько готовых страниц, которые остается лишь побыстрее перенести на бумагу. (Три прогулки в парке Сокольники произвели и это письмо.)

Это глупое мудрое тело от себя самого улетело»

Великий учитель здоровья Поль Брэгг сказал: «Тело глупо». И не согласиться нельзя: да, тело похоже на упрямейшего из ослов. Тело трусливо, тело коварно, тело идиотично. Но сказано это о теле, забывшем Природу...

Знаю не понаслышке: тело податливо. Тело восприимчиво и внушаемо, как ребенок. Тело мудро, как зверь, как растение, как Господь Бог.

Тело, вспомнившее Природу, тело одухотворенное — гениально, даже если уже сделало много глупых ошибок...

Объявляется восстание против теловычитания

Вялость, энергии нет, гнетет какая-то полусонливость, полусуетливость, полугневливость-полуплаксивость — а надо жить, действовать, мыслить, а надо, а надо, а надо... А этому телу с его непонятной мудростью все до лампочки... Гасится мозг, приходят в бездействие самые нужные нервно-мышечные приборы — и...

Спать?.. 11 прямо вот так взять да и завалиться?.. Если бы это было возможно в любой момент... И если бы после сна всегда прибегала к нам ожесточенная бодрость и новоиспеченная свежесть. И если бы можно было во сне между делом исполнять наши многочисленные обязанности — о, тогда, пожалуй, и я бы не переставал спать...

Стимуляторы? Это всему конец.

Но у нас есть движение, у нас есть, всегда есть в запасе движение! То единственное, чем мы можем ответить на всю неизбывность мировой глупости, в нас поселен-



ной!.. Гулять? Да, гулять! Если не в лес, то в парк, если не в парк, то на двор, на улицу! Ходить, бегать! Играть в мяч, в догонялки, во что угодно, лишь бы во что-то подвижное, бегать взапуски с ребяташками во дворе!

Э-э. не та комплекция, не тот возраст... Неудобно, да и не примут ребяташки, разбегутся, пожалуй... А потом вон погода какая... Хороший хозяин собаку не выгонит... Ладно, погода... И впрямь, кошмарная слякоть. Останемся в четырех стенах.

Чтобы вырос счастья стебель, уверите к черту мебель

Что сейчас надето на нас — пижама, халат, брюки, куртка?.. Снимем, снимем это утомительное барахло. Останемся в трусиках либо в наилегчайшем, наисвободнейшем спортивном костюме. Откроем окно или форточку. Отодвинем подальше стол, стулья, что там еще — к черту мебель, освободим площадь для здоровья, вздохнем свободно. Долой ужимчивые гримаски, прочь скованность и брюхосолидность. Все, приготовились?.. Начали!

...А что начали?.. Вот те раз. Оказывается, мы не знаем, с чего начиналась жизнь, забыли. Стоим, мнемся. Забыли, как можно двигаться. Ну чего там? Наклончики, приседанчики? Бег на месте?.. Притоп-прихлоп?..

Сидя у сева под крышей, учимся у незавывших

Посмотрим на любого младенца — он еще не забыл, он подскажет. Вот приседает, вот топает-хлопает, ползает, кувыркается, отжимается и подтягивается...

А посмотрите, сколько у него упражнений для брюшного пресса, для таза и спины; как вращает ногами в воздухе, подтягивает пятку ко рту — чем не йога?..



А вот и прыжки «в партере»: упершись руками в пол, отбрасывает ноги назад, и снова вперед, на корточки — прекраснейшее упражнение и разгонка крови...

Посмотрим на ребятишек, посмотрим и на спортсменов, посмотрим на балерин, на цирковых акробатов, посмотрим на обезьян в зоопарке или на своего собственного кота, когда он играет, — они еще не забыли, они помнят и дают вспомнить нам...

Все мы с детства врожденно умеем обезьянничать, подражать, копировать, брать пример. Ну так что же, возьмем подборку журналов с комплексами разных упражнений, перефотографируем, перерисуем, развешаем у себя перед носом?.. Нам подсказывают, демонстрируют, предлагают. Гантели, эспандеры, резиновые бинты, турник, кольца, трапеция, шведская стенка, всевозможные гимнастические станки, тренажеры, снаряды — натащим все это к себе в дом, во двор, что сможем! Насытим свою жизнь пособиями для движения!..

Но и безо всего этого — есть ли у нас наконец хоть капля воображения?

Неужто нельзя представить, что мы ползем, прыгаем, прячемся, атакуем, прыгаем с ветки на ветку, катаемся по земле от счастья, тащим на себе что-то тяжелое и сопротивляющееся, боремся за добычу, за жизнь, кого-то очаровываем — неужели нельзя все это вспомнить?..

„И суставами скрипя, изнасиловать семя

Если мы не в агонии и не в бессознательном состоянии, если сердце худо-бедно гоняет кровь, если хоть как-то двигаются ноги, руки, шея и поясница, даже при тяжком радикулите (хуже все равно некуда!) — оседлаем-ка своего осла, не раздумывая, не куксясь, не ожидая



прилива вдохновения — да, насильно! — заставим работать! Ну же, вот теперь-то и разозлимся! «Баран, медуза, моллюск, спасайся от неподвижности! Марш к здоровью!»

Ну вот, помахали руками, как птичка крылышками... почему же так вяло, невдохновеино?... Л чуточку поэнергичней?! Покрутить головой, пошевелить ушами, поворачать шеей, чтобы потрещали, как хворост, заиндедевские позвонки!.. Л теперь задерем-ка повыше ногу — попробуем как-нибудь водрузить ее вот на это плечо. Это уже элементы творческой йоги. Не получается? Великолепно!.. Ну. а теперь нога остается за плечом, а мы ее — в руку. Да-да, ногу в руку — не в эту? В другую!.. И вытягивать, да-да, распрямлять — рукой ногу! Выше, еще выше!..

Кое-что пробилось, не так ли?... А теперь — сядем на пол, отдышимся.

На манер гусей и уток дураки не ЛЮБЯТ шутки.

Мой обидчивый организм, например, однажды, когда я слишком ретиво на него поднажал с резиновым эспандером (после бессонной ночи и многочасовой неподвижности: сдача рукописи, цейтнот...), выдал мне сердечную истерику, сбой, да какой...

Дадим телу время на приспособление к новым требованиям. Раскисшие мышцы должны успеть встрепетаться, раскачаться, взыграть: залежалый жир — возгореться и принести жертву самосожжения; сосуды — умножить свою упругость и проходимость: капилляры — раскрыться, освободиться от застоявшейся мути: сердце — успеть напитаться освеженной кровью, развить ударную силу, наладить ритм...

Всем клеткам тела нужно какое-то время, чтобы перейти на новый энергобаланс, вжиться в новую ситуа-



цию. Этот переход имеет свои графики, определяемые скоростями биохимических циклов. Слишком быстро и сильно — плохо; слишком слабо и медленно — тоже плохо, не включишься...

Семь разминок на один поединок

Разминка — вы наверняка с пей знакомы, хотя бы издали: видели по ТВ, как разминаются футболисты, перед тем как выбежать на поле...

Это разминка легкая, поверхностная, главным образом для сухожилий и нервов. Когда я занимался боксом, узнал, что бывает разминка до пота: одной такой разминки новичку хватало на пятидневные боли в мышцах. И это была лишь первая разминка, а дальше еще и еще... Разминка тканевая, глубокая, до седьмого пота, воистину до седьмого.

(Число «семь» не зря так часто в народной мудрости поминается и обыгрывается, это действительно магическое число — и для тела, и для души; очевидно, оно каким-то образом запечатлено в генах; семь усилий подряд, большой цикл из семи подциклов во всем, а потом подведение черты, полный отдых, переключение.)

Не забудем же, что каждое упражнение, каждое труд-нос и новое движение — каждый подвиг повторять следует не менее семи раз.

Начиная каждый шаг. вновь упрямится ишак

Но как узнать меру нагрузки и ее усиления, как уло-нить предел резкости, предел напряжения? Как. если глухота к своему телу столь застарелая?

Молча. Слушая... Просто слушая». И внимая.

...Вот: тяжесть в мышцах растет до боли, дыхание о-хо-хо, сердцебиение...

Едва-едва только начав шеве-



литься, тело уже вопит: «Стой! Хватит! Не могу больше. Ой, мамочки родные, пощадите!..»

Протест бурный, отчаянный. Но и другое слышно — как оно где-то там, про себя, в глубине клеточек лопочет украдкой: «Ну еще три-четыре движения вытяну, ну еще пять-шесть, может быть...» Глупое-то оно глупое, но и хит-рос тоже, а лени сколько накоплено... А нсудаленных отбросов... Какие помойки внутри, какие завалы...

И мы тоже будем хитры: остановимся и расслабимся. Отдохнем... Но все же — не сразу, как вопль услышим, а где-то на предполагаемой середине между началом протеста и тем крайним пределом, до которого еще далеко... (А если б спасались от настоящей гибели!..) В самые первые разы останавливаемся пораньше, поближе. А потом — дальше. Перевести дух — и дальше, и дальше...

Придет из ада вам награда, придет из рая накладная,.

Во всех органах и во всех тканях тела есть приемники «рая» и «ада» — чувствительные окончания мозговых клеток, производящих состояния удовольствия и неудовольствия, страдания и наслаждения, боли и кайфа... Если мышца работает хорошо, гармонично, от нее идут в мозг импульсы удовольствия.

Более того: исследования показали, что гармоничные мышечные нагрузки насыщают организм «райскими» химическими веществами, так называемыми эндорфинами — наркотиками собственного производства. Вот откуда и страсть к танцам, и страсть к спорту у самой молодой и здоровой части народа, вот почему самые здоровые дети — самые непоседливые!..

Двигаясь, следуйте за приятными ощущениями -ждите их и ловите, опирайтесь на них!



Момент перехода усилия, напряжения, трудового мучения в трудовое удовольствие, в радость напряжения, в наслаждение от усилия — чрезвычайно важный, великий миг! Вот оно!

Телу хорошо! Мышцам вкусно! Нервы поют песни счастья! Сосуды играют победный марш! Клетки ликуют!.. Награда за труд! — пробилось!..

Теперь будет легко, будет радостно продолжать! — будет просто трудно не продолжать!.. Теперь мы уже не на осле — на коне...

Ставит маятник себе памятник

Организм, как и вся Природа, живет маятникообраз-ными циклами: трата — восстановление, отклонение в минус — отклонение в плюс...

Глубокое здоровое физическое утомление обязательно возвратится к нам в виде глубокого здорового тонуса. Но не сразу. Если, например, без привычки совершим большой пеший или лыжный поход, то после него, всего вероятнее, день-два не будем чувствовать ничего, кроме усталости и разбитости.

Тонусная награда придет день на третий или только на пятый... Тяжесть в теле сменится легкостью, звенящей упругостью... Это знак, что тело усвоило нелегкий урок и просит: «Еще! — Продолжать!.. Я уже могу больше!..»

Втянувшись в высокотонусный режим, вы обнаружите интересную закономерность: двигательный покой, ранее безрадостный и бесплодный, теперь работает на тонус, как и движение. Полежав-повалевшись изредка, по типу «зигзага», почувствуете себя свежим, по-настоящему отдохнувшим — заслуженная награда за многодневные двигательные труды. Так отлеживаются иногда кошки, собаки, лоси...



Но, перевалившись сверх меры, пеняйте на себя: то, что должно было стать бодростью, превратится в неприятное беспокойство, в недомогание и в апатию — все покатится назад.

Полюби свое движение! Остальное — приложение

Все виды движения прекрасны и благотворны. Стать ходоком, бегуном, пловцом, велосипедистом или гимнастом, гребцом, лыжником или конькобежцем, кататься на роликах, играть в волейбол, в бадминтон, в теннис — не важно, важно лишь, чтобы это нравилось и продолжалось. И динамическая зарядка, и хатха-йога, и танцы — все может принести чудесные плоды и телу, и сердцу, и уму — если влюбиться...

Здоровым хочешь быть до ста — даешь зарядку для хвоста

У вас наверняка есть какие-то мышцы, особо голодные, особо жадные до движения, особо неутолимые. Когда-то они умоляли: дайте работу, дайте нам жить! Вы не вняли — они умолкли, завяли и мстят вам адом распада. Теперь ваша задача отыскать этих страдальцев — и оживить, а тем самым оздоровить себя, обновиться.

Возможно, у вас есть какие-то слабенькие, дохлова-тые от рождения клетки — то ли в костном мозгу, то ли в кишечнике, то ли в печени — клетки-заморыши, нуждающиеся в строго отлаженном режиме, бесперебойном питании. Есть, возможно, и какие-то сосуды с ослабленной проходимостью, легко засоряющиеся — их прочищать нужно и упражнять в кровотоке с двойным усердием...

Какие же именно?.. Далеко еще не всегда медицина способна вовремя отыскать таких вот заморышей и поддержать их. Но вы сами можете это сделать!..



Лаже не уточняя, что это за клетки. Ваш исследовательский прибор — собственное самочувствие плюс движение. Испытывайте, изучайте себя — если не вы, то кто?.. У вас есть какие-то особенности взаимосвязей тканей и органов, которые присущи только вам и более никому в целом свете. Может быть, у вас кишечнотави-симый мозг, может быть, ваше сердце особо влюблено в ваше левое ухо или правую пятку — не знаю. Но вы сами можете это узнать, изучая себя движением.

Одни движения, позы, массажные воздействия (равно как и еда. питье, музыка или человек) почему-то нравятся больше, другие — меньше. Если движение нравится, это бесспорный знак, что оно полезно. А если не нравится — хорошо бы понять, в чем причина. Может быть, просто неизведанность, непривычность — инерционное сопротивление... Но, может быть, и предупреждение: осторожно, слабое место (допустим, сосудистая аномалия или готовность к грыже).

Кроме вас, постичь это некому. Наладив дружеское общение со своим телом, обнаружите вскоре, что оно поумнело и сделало умнее своего господина...

Хочу с самим собой Боднуться, о гениальный ЛОБ споткнуться»

Вживаясь в свое тело, вносите в него творческий дух — и оно воздаст обновлением. Тело жаждет творчества! Новых движений, новых сочетаний движений — непривычного, небывалого!.. Каждая мышца, работая, не только тонизирует мозг¹, но и развивает его; каждое движение — симфония импульсов, и она продолжается, она звучит внутри нас — не пропадает ничто! Каждое новое движение — взлет к новой жизни!..



За смертью я своей бегу, догнать старуху не могу,,

Уже третий год я встречаю в парке бегающего старичка. В любую погоду в легком спортивном костюме — двигается, двигается не быстро и не легко, это даже бегом назвать трудно... Суставы и позвоночник давно заиндевели, нога припадает, рука не совсем слушается... Никогда не заговариваем, стараюсь даже не взглядывать, но до чего же важно мне всякий раз с ним встречаться. Се человек... До встречи!

Ответ через восемь месяцев

ВЛ! Только что из бассейна. Хожу пробив— но, и час в день — гимнастика. Ее курю, чего желаю и вам..

Боюсь спугнуть, но пока — ОК!

Я7жмп обязанность быть здоровым

Если бы Бог был вполне здоров, ему бы не пришло в голову создавать человека.

Иван Халявин. Избранные афонаризмы

Каждый день проклиная судьбу и благодарю Бога за то, что я медик.

Спрашивается: в чем же противоречие и что за недоразумение между судьбой и Господом Богом?

В вопросе, главном для врачевания...

А зачем здоровье? Ясно, когда болеешь: здоровье — то, чего у меня нет, здоровье — не то, что со мной. Но если здоров, а здоровым себя не чувствуешь?.. А если болеешь, а кажется, что здоров?



Вот как классически просто определял здоровье отец медицины, любимый мой Гиппократ:

«...здоровье - это даруемая нам богами возможность Жить полной жизнью в свое удовольствие; возможность эта, однако, столь же редко используется, сколь часто теряется из-за злоупотребления ею...»

А вот слова предтечи современного клиницизма. великого Парацельса (мой перевод с латинского):

«Здоровье есть соответствие жизни ее целям в данное время и в данных условиях. Состояние здоровья есть степень и форма этого соответствия...»

Здоровье ребенка, здоровье взрослого и здоровье старца, хотя и имеют одну основу, должны оцениваться по-разному, так же как и здоровье женщины и здоровье мужчины, здоровье воина и здоровье монаха, здоровье селянина и здоровье аристократа...»

Еще один гениальный врач, ученый и поэт Авиценна определял здоровье как взаимосогласие, мир и гармонию всех внутренних сил организма. При сем здоровье телесное и душевное к однозначности не сводил:

... Твои болезни лекарю полезны,
а кошельку его вдвойне любезны,
и кто, здоров ли ты, определит,
когда не тело, а душа болит?..

О сколько скуки под небесным кровом!
Как тяжело быть влюбленным и здоровым!
Здоровье, друг мой, праздник не большой —
всего лишь мир меж телом и душой,
но отними его болезнь шальная,
и возопишь, рожденье проклиная...
На мотив Авиценны



На всем белом свете житейское здравомыслие держит здоровье за наивысшую ценность («здоровье всему голова»). Но простой же факт стопроцентной смертности всех живых делает эту сверхценность, по меньшей мере, сомнительной и иногда немножко смешной.

Я смерть отодвигаю, забываясь, от смерти убегаю, напиваясь, а смерть меня хватает на бегу, как кошка мышку, сладко издеваясь... Зачем беречься нам? В чем смысл здоровья, когда дежурит смерть у изголовья? Взмахнет мизинцем — нет тебя... Спешу, в глотке вина — бессмертие души!

На мотив Хайяма

Если теперь попробовать перевести поэтические сентенции на язык, приближенный к бытовому, то получится примерно следующее рассуждение: здоровье — это да, это хорошо, но... Какой ценой?..

Да так ли уж требуется оно мне, здоровье, если из-за него приходится надрываться и отказываться от удовольствий, а в результате все равно стареть-помирать?..

Да и нужно-то мне, ежели разобраться, на краткий мой век вовсе и не здоровье, а хорошее самочувствие. И не столько самочувствие даже, сколь настроение, хорошее настроение, да, вот от чего я не откажусь никогда!

И, однако, отказываюсь. И совсем не здоровья ради...

(О сомнительности здоровья как личной ценности см./ еще с. 100-104).



Ночной КО-НСИЛИУМ

Смысл,

запертый в бессмыслице... Постигнуть

его мне довелось к исходу дня,

когда решился время перепрыгнуть,

и мой прыжок — остался без меня.

Я над самим собой летал как будто, я видел тело...

Грузовой вагон, стоящий в тупике с пометкой брутто, а снизу черным цветом

ПЕРЕГОН.

Вон тот, кого считали за кого-то, любили так и не любили сяк. Дым без огня.

Игрушка идиота. Над пустотой трудившийся пустяк.

*Там пользуют какого-то проклятого, там превратили жизнь в мясной базар, но
яростный бардак реаниматоров не приземлит мой перелетный дар...*

Еще вокруг хлопочут, суетятся,

обряд непонимания верша,

но воздух перестал сопротивляться,

и день рожденья

празднует душа

доктор, покажите ваши зубы

Имеет ли право тачать сапоги сапожник, сапог не имеющий? Тачать на одну или обе ноги?..

Господин Леви, соответствуете ли вы сами тому, чему учите? Ведете правильный образ жизни? Здоровы? Организованны? Психически уравновешены? Доброжелательны? Любите и любимы? Ее завидуете и не ревнуете? Духовно растете? А задаю я вам этот вопрос потому, что уж слишком часто и откровенно вы пробалтываетесь в своих книгах о своих трудностях и проблемах, явственно вырисовывающих знакомый до боли образ Сапожника Без Сапог. То депрессия на небосклоне, то вспыльчивость на грани психопатии, то курить не можете бросить, то запой обозначаются, то запоры.. Как понимать прикажете?.. «Врачу, исцелися сам», а?..

Именно так. уважаемый, именно так. Исцелися, и не единожды. Вы не не в курсе? Наша Государственная Дума готовит законопроект «Обязательные требования к полноте служебного соответствия должностных лиц», согласно которому предписывается, в частности:

>-■> лор-врачей при появлении насморка или ангины отстранять от должности и лишать дипломов;

'-' врачам-стоматологам стопроцентно самообслуживаться в индивидуальном порядке;

^> хирургам производить себе хирургические операции по всем показаниям собственноручно,



в том числе кардиохирургам оперировать свое сердце, а нейрохирургам — собственный мозг;

^> священнослужителям самоисповедоваться и отпускать себе самим собственные грехи (последнее, впрочем, со времен незапамятных имеет место де-факто);

***-> футбольным тренерам во время матчей по совместительству исполнять обязанности центрального нападающего, защитника, полузащитника и вратаря;**

***♦ тренерам по прыжкам в высоту перед каждым соревнованием бить мировой рекорд (можно ногами) — для наглядного примера и воодушевления воспитанников;**

'> реаниматорам при вступлении в должность предоставлять справку о бессмертии...

Теперь, являясь на прием к зубному врачу, я не сажусь в кресло, пока внимательно не осмотрю все его зубы для проверки профпригодности.

А ну-ка, говорю, открывайте рот.

А что это у вас за дырочка, позвольте спросить, на левом резце? И где правый клык, а?.. У-у-у, а тут что за яма такая?.. Как вам не стыдно, да как вы смеете вводить в заблуждение почтенную публику, а еще стоматолог, как вам не ай-яй-яй! Да вы и зубов не чистите!..

Шутки в сторону — приятно, конечно, когда доктор здоров, свеж, румян, никогда не чихает и ведет праведный образ жизни. Но я почему-то таким не верю. Охотней доверюсь тому, кто знает мою болезнь не столько по книгам, сколько по жизни и по себе самому.



Мне душу леденят и кровь советы трезвых докторов, а исполнимые советы дают нетрезвые поэты...

Омар Хайям-прапраправнук

«Врачу, исцелися сам» было когда-то сказано в переносном смысле: имелось в виду нравственное здоровье. В прямом же — чушь по определению, ведь врачи и существуют, чтобы лечить то, что самолечению не поддается, и на каждого врача должно приходиться врачей ровно столько же, сколько па всякого смертного.

В сапогах ли сапожник мой, мне не важно, лишь бы сапоги, им сработанные, были мне в самый раз.

Если человеку не удалась самопомощь, это не значит, что он не поможет мне. Скорее, наоборот. Когда психиатр психически очень нормален, это людоед, будьте уверены. Только перед операцией хирург приводит свои руки в абсолютную чистоту...



Ночной КОНСИЛИУМ

61 ./^жду нами, сапожниками

Вот, кстати, и о хирурге. Это письмо-исповедь я получил много лет назад от доктора из глубинки. Подробно ответил, кое-что предложил... В частности: »-► **как убить импотенцию сразу и навсегда ** как испугать свой страх *+ что такое бессонница и как с ней подружиться к обоюдному удовольствию *♦ как использовать болезнь на благо здоровья *♦ как правильно презирать смерть *♦ как подписать договор с судьбой *♦ режим не зажим и многое другое**

Из письма доктора Т-ва

ВЛ, я ваш коллега по основной деятельности — врач-хирург высшей категории. Профессия мужественная, а в характере мужества нет: не уверен в себе, боязлив и тревожно-мнителен. Извините меня, ради Бога, за кражу вашего драгоценного времени. Вот моя исповедь, постараюсь короче.. Родился я в деревне, в многодетной бедной семье, старший ребенок. С детства робок, застенчив, страдал головными болями, страхами и, сколько помню, всегда старался превозмочь обстоятельства и себя самого, преодолеть, пересилить..

Чувство ответственности развилось рано. Чувство вины тоже. Всю жизнь, до сих пор прожитую, чувствую себя так, будто виноват в том, что живу.

Кажется, это называется психастенией?



Во время учебы в мединституте обнаружился невроз сердца и гипертоническая болезнь. Но институт закончил успешно. Несмотря на хвори, усиленно занимался спортом (велосипед, бег, плавание) и заработал два спортивных разряда.

В медицине избрал самое физически трудное — хирургию. Работал с большой нагрузкой. Надо было помогать младшим братьям (пятеро из нас кончили разные институты). Изредка лечился амбулаторно, отдыхал на курортах. С работой справлялся.

А вот в интимных отношениях терпел много раз фиаско, потерял веру в себя и остался холостым. Это меня не слишком тревожило, надежду все-таки не терял..

Беды начались с 19.. года. После перегрузок и неприятностей на работе (конфликт с начальством) пошли один за другим состояния пароксизмального внутреннего напряжения, с дрожью, с удушьем, с ощущением близости к потере сознания, с сильнейшим страхом вот-вот умереть..

В больнице в неврологическом отделении был поставлен диагноз «неврастенический синдром по гипертоническому типу».

Действительно, во время этих приступов повышалось давление. С моей мнительностью и отягощенностью врачебными знаниями каждую секунду ожидал инфаркта или инсульта..

В это время, еще в больнице, одна коллега передала мне фотокопию вашей книги «Искусство быть собой».



Прочитал и сразу понял, что одного прочтения мало, что эту книгу надо изучить вдоль и поперек, как букварь. Много стало понятнее, облегчилось, но получалось не все, особенно трудно давалось самое нужное по прямым показаниям: «тепло в теле»..

После выписки из больницы постепенно пришел в себя и стал опять оперировать. С вашей книгой не расставался.. Встал опять на лыжи, на коньки, начал снова плавать, хотя временами бывали кризы.

Почти ежегодно лечился на курортах. Когда нарушался сон, малодушничал и вместо релаксации прибегал к химии.

Жил по-прежнему один. Но случилось чудо: у меня появилась женщина, любовь, счастье, страсть. По интиму все получилось само собой и прекрасно. Она переехала ко мне из другого города..

А потом чудо кончилось. Отношения разладились — не в постели, а по причине выявившегося взаимонепонимания, несовместимости интересов. Не буду описывать историю, стопроцентно банальную. Просто однажды Она сказала: «Все, с меня хватит», собрала чемоданы и хлопнула дверью.. А через три дня приходит известие: умерла мама. Единственный человек, любивший меня. Что оставалось? Только уйти опять с головой в работу и попытаться продолжать жить..

В августе 19.. оперировал проникающее ранение сердца. Девушку спас, но после этого болезнь моя обострилась.



Снова «умирания», кризы, кошмары. Самовнушением перехватывать приступы не удавалось, скатился к химии. Загремел в больницу. Коллеги стали рекомендовать оставить большую хирургию. Перешел на поликлинический прием. И с этого момента словно переломился во мне позвоночник или оборвалось что-то. Потерял волю, потерял веру, потерял силу жить».

Сейчас вообще не работаю. Боюсь всякой новой обстановки, дороги, леса боюсь. Сон без химии 3-4 часа. С вечера могу расслабиться и заснуть, но, проснувшись, уже не засыпаю, лежу, паникую. Нарастает слабость. Тоска. Не хожу в кино, раздражает музыка. Пишу — и то волнуюсь..

Встает вопрос о группе инвалидности.

Были еще попытки в области личной жизни, но снова фиаско, тотальная импотенция. Все причины, думаю, Вам ясны.

Вопросы: можно ли обойтись без стационарирования в психбольницу, которое мне рекомендовали? Как перехватывать приступы?

Как бороться со страхом смерти? Как быть с бессонницей? Как себя организовать, как построить режим? Можно ли продолжать работать хирургом?

Можно ли надеяться на какую-то личную жизнь? Если да или если нет — на что же надеяться и как жить?



Коллега! Напрасно вы отказываете себе в мужественности характера... И зачем извинения — неисповедимы пути, и я с той же вероятностью мог бы оказаться у вас на столе... Отношения взаимоврачебные суть просто нормальные человеческие отно-) шения, и даже единственно человеческие. Будем счи-Q тать это письмо нашим врачебным консилиумом, хороО шо? Рецепты сегодня пишу я...

Чтобы не было обиды, не спешите в инвалиды /

В больнице, если даже и полегчает, основной вопрос не решится. Ксть риск обзавестись новыми диагнозами. Больничная обстановка — сами понимаете... Главная опасность — инвалидизация самооценки: принятие роли Больного, установка на болезнь, самопрограммирование болезни. Уверен: вы сможете продолжать работу на высшем уровне. Благодарить Бога за то или нет, не знаю, но так получается, что лечить мне приходится в основном хороших людей. Сволочей было бы, наверное, прош,е.

Пациент вы. конечно, мой, с нормальным неврозом ответственности хорошего человека. Всегда при исполнении: долг, обязанность, необходимость!.. Игра и желания, радость и наслаждение, праздник жизни?..

Почти не изведаны.

Перекус. Однобокость жизненной установки. Перевес Ответственности над Свободой, вами не обжитой.

Нарушив конвенцию, увить импотенцию

Именно это постоянное «при исполнении», эта вьезшаяся в подсознание обязателька, этот стоячий стресс — основная причина и ранней гипертонии, и пресловутой «слабости» в сфере интимной. Мужчина в расцвете! Знайте, пожалуйста, что по закону Природы Мужчина,

3 Зак. 1900





66
Г/Л/П/1

— Я к вам.



— Кто вам подписал направление?

Владимир Леви. Серия «Мелмаразмы».

если только он наделен главным свойством

Мужчины — умом, он же мужество, — пребывает в расцвете всегда, до завершения жизни! (В редких случаях даже и после...) Знаете, что я скажу вам по большому психологическому секрету?.. Главный виновник мужской импотенции — само слово, само понятие «импотенция». Придумал его, наверное, кто-то вдохновленный самим сатаной. Достаточно повторить ((импотенция, импотенция...» больше семи раз подряд, и у вас уже, как в народе говорится, на полшестого... Забыть! Никакой импотенции, никаких фиаско! Есть у вас положительный опыт, и все при вас, в полном наличии!.. Что нужно впредь, чтобы все состоялось? Понимающая женщина, освобождающий самонастрой — ну и свободное время, конечно, хоть чуточку — *quantum satis* (сколько достаточно. — ВЛ.).

Не надеяться на личную жизнь, а вести ее. Просто знакомиться, просто встречаться... И все произойдет, все наладится в свой черед, если только вы будете спокойно общаться с представительницами наилучшего из полов, вверяя себя естественным чувствам и обстоятельствам и позабыв дурацкое «при исполнении». Напоминайте себе: я существо с физиологическими правами, но без физиологических обязанностей, я не функционер секса — я человек, а не механизм, я человек...

Ведь и на хирургической операции вы не робот и понимаете, как важна для успеха не только собранность и сосредоточенность, но и раскрепощенность, свобода — в движениях, в восприятии и в мышлении...

А притом вы и не обязаны раскрепощаться!..

СПОСОБ самообладания — прекратить самоводание

Вы уж и сами давно поняли, что держите себя в неоправданном, зряшном, саморазрушительном напряжении; с собой боретесь, с собой воюете, с собой бодаетесь...

И подскоки давления, и неустойчивость сна, и приступы — проявления и результаты этого самободания. Мозг время от времени освобождается от собственных «оборонных приказов», разряжаясь вовнутрь — трясет организм, трясет себя самого...

Если б было на кого и была бы «санкция» по обстоятельствам — разряжались бы и вовне, орали бы на кого-нибудь как чабан на баранов — вы человек добрый, а значит, вспыльчивый...

СПОСОБ дольше продержаться: регулярно разряжаться

Коллега! Пока вы еще не приблизились к поднебесным вершинам великой и всеобъемлющей философии пофи-гизма (боюсь, долго еще не приблизитесь), давайте поймаем синичку в руки. Пусть эта мозговая оборонка разряжается как можно полнее вовне каким-нибудь безопасным и условно приличным способом. Я, например, свои саморазрядочные сеансы провожу так...

Прилагаю магнитофонную запись собственноручно выполненного образца оранья. (См. также с. 359).

Измерьте себе кровяное давление за 15 минут до и после сеанса оранья и убедитесь: не шуточки!..



Как подписать договор с СОБОЙ

Объяснять азбуку?.. Дорогой доктор, зачем вы двигаетесь гораздо меньше, чем можете и чем нужно, а едите больше, чем нужно, не то, что нужно, и не как нужно?..

Даже ежедневное сильное и длительное напряжение (работа хирурга) не освобождает вас от природной потребности во множестве разнообразных движений, и более того — увеличивает эту потребность.

Ваши нынешний 48 годков могут равняться и шестидесяти восьми, и двадцати восьми!..

...А теперь возьмем в одну руку карандаш, в другую руку — себя за шкуру и начнем думать и вспоминать. Для удобства воспользуемся нижеследующими табличками. Может быть, понадобится всего полчаса сосредоточенности, а может, неделя-другая.

Пусть не будет точности и полноты, пусть где-то будут слабо мерцать лишь вопросительные знаки — не важно; главное, рассмотреть и подытожить свой опыт — и положительный, и отрицательный: и борьбы за здоровье, и борьбы против здоровья.



Здоровье, самочувствие и настроение взаимосвязаны, это понятно.

Чем крепче здоровье, тем лучше и самочувствие: чем самочувствие лучше, тем и настроение выше»

Да, так. Но у человека может БЫТЬ: здоровье прекрасное, а самочувствие скверное; плохое здоровье, но хорошее или даже отличное самочувствие: отменное самочувствие, но ужасное настроение: чудесное настроение при никудышном здоровье и/или отвратительном самочувствии. И так часто все это Бывает, что думать о каких-то исключениях не приходится. И здоровье, и самочувствие, и настроение — величины хоть и взаимосвязанные — самостоятельные, с собственными зависимостями.



Здоровье — чаша весов

ПрОСТЕЙШИЙ СПОСОБ ПРАКТИЧЕСКОГО САМОАНАЛИЗА

	всегда	часто	иногда	изредка
Вредит (—)				
	<i>и т.л.</i>	<i>и т.л.</i>	<i>и т.л.</i>	<i>и т.л.</i>
Помогает (+)				
	<i>и т.л.</i>	<i>и т.л.</i>	<i>и т.л.</i>	<i>и т.л.</i>

Два столбца, две чаши весов: плюс и минус. Такие столбцы можно составлять и для общего состояния, и для отдельных показателей — допустим, кровяного давления, сна или частоты и силы болезненных приступов.

Мало сомнений, что в плюс попадут:

- + свежий природный воздух; •* движение, умеренный спорт; *+ общение с водой; »* подходящая именно вам погода;
- + все, что повышает самооценку (продумать, что именно и почему); »-► положительный самонастрой; »* некоторые развлечения...



В МИНУС:

»+ дурной воздух; *+ малоподвижность;

*+ перенапряжения умственные и эмоциональные; »+ перепады погоды; •+ сбой режима;

»+ переедание и питание как попало; *+ неконтролируемая зависимость от чужих оценок и мнений;

■*♦ пренебрежение самонастроением...

Это только вчерне. Развернуть, уточнить, привести в связь, добавить-убавить. Питание и питье — что именно?.. Всевозможные обстоятельства, люди, лекарства?..

/ЗГБК подписать договор с Судьбой

еще одна несложная табличка

	всегда	часто	иногда	изредка
От меня зависит	И Т.А.	И 1.А.	И Т.А.	И Т.А.
От меня не зависит	И Т.А.	И Т.А.	И Т.А.	И Т.А.



Заполнили?.. Теперь вы соавтор своей судьбы и полководец здоровья. Перед вами план генерального наступления. Ясно: главное значение имеет отныне зависящее от вас. Забота номер один: устранение или уменьшение всегда-отрицательного и прибавление всегда-положительного. (Всегда, конечно, понятие относительное. Выполнять зависящее, даже пустячное, удосуживаемся далеко не всегда. Все понимаем...)

В когда как — продолжать наблюдение, отмечать связи, осторожно экспериментировать...

Что же касается независящего... Все понимаем. Учитывать, в меру сил предусматривать. И... принимать. Как погоду. Переживать по поводу неуправляемости стихий — самое глупое, что можно делать на этом свете. Войдя во вкус самонаблюдения, обнаружим вскоре, что некоторые данности из «не зависит» начинают перемещаться в «зависит».

Из «когда как» — в «часто, обычно»... И это тем вероятнее, чем точнее отделим одно от другого и чем неукоснительнее будем выполнять наши «всегда».

Необязательно рисовать столбики и таблички. Лишь бы только они работали в голове.

Режим — не зажим

Вы знаете мой подход: человеку надлежит быть хозяином своего режима, а не его рабом. Навязывать себе жесткий режим, вгоняться в него вопреки внутреннему сопротивлению чревато обратной реакцией.

Гармония — встреча желаемого и возможного.

Пока не загружены работой — приладьтесь к себе, опробуйте варианты. Не исключено, что придется остановиться на гибко-скользящем, особенно если сильна зависимость от погоды.

С наслаждением, с ЛЮБОВЬЮ три часа отдать здоровью

Не с одной сотней людей я подробнейшим образом изучал составы их суток, графики и отсутствие таковых, режимы и антирежимы... И вот к какому пришел выводу.

У подавляющего большинства — у девяти из десяти — есть в ежесуточном запасе не менее трех часов, которые можно посвятить исключительно укреплению своего здоровья.

Если подсчитать всякие промежуточные времяпрепровождения, если учесть выходные, если одним вставать на час раньше, другим идти на работу и с работы пешком, третьим вытаскивать себя вечером в парк и меньше просиживать у телевизора или за компьютерными игрушками... Проверим и убедимся!

Как с Бессонницей сдружиться и спокойно спать ложиться

(О сне у нас впереди еще целая глава — см. с. 376.) Спрашивается: почему, проспав 3-4 часа нормальным сном, проснувшись и обнаружив, что загнуть более не расположены, то есть что потребность во сне на данный момент удовлетворена, вы продолжаете лежать и, главное, паниковать?... Слышу, слышу...

— Нормальный ночной сон взрослого человека должен длиться как минимум 7 часов...

Вы уверены, что всегда именно так — и должен?!..

— Утром на работу не выспавшись...

Причина для паники?... Спросите у десятерых подряд в утреннем автобусе или метро: «Вы сегодня выспались?» Ручаюсь, едва ли один ответит: «Вполне». А у девяти остальных обнаружим разные поводы для недосыпания: у одного сверхурочные, другой готовит диплом, третий за



преферансом дымил, у четвертой плакал ребенок, у пятой не ночевал дома муж, у шестой ночевал, но...

Двое-трое из этой десятки еще и переживают по поводу недосыпания, чем, конечно, ничуть не гюмогают себе выспаться в следующий раз, а наоборот. Пролежать же, паникуя, часа 3—4 — это, скажу вам, нагрузка та еще!..

Не впадайте в ошибку миллионов страдальцев, не превращайтесь в Рокового Борца за сон, в Зависимого Потребителя Успокаивающих и Снотворных.

Характерная черта этих несчастных — сочетание тревожности и упрямства.

Никак не возьмут в толк, что Природа не подчиняется нормативам. Всякое отклонение — непременный повод к принятию мер... Отчаянная борьба за сон отнимает у них и тот, который их мозг мог бы им предоставить безо всяких усилий. Внутренний Ребенок, которого они яростно запугивают в себе приказными криками: «Спать! — Немедленно! Спать и не просыпаться!..» — и рад бы послушаться, да не может — боится...

При жизни выспаться не успеешь

Имей Пушкин регулярный и крепкий сон, Пушкина не было бы...

Возблагодарим великую дарительницу рода людского. Бессонницу — акушерку духа, подругу гениев — и дадим свободу своему сну.

Три или четыре часа ночи: проснулись, не спится; не получается спокойно полеживать и подремывать, расслабление не дается; ощущается беспокойство, роятся тревожные и всевозможные мысли...

Ответ единственный и решительный: **встать!**

Поднимайтесь. Встряхнитесь, умойтесь. Все это беспокойство, и хаос мыслей, и «ни в одном глазу» означают лишь одно: на данное время ваиг мозг выполнил свою норму сна, и пока что больше ему не требуется.



Мозг и тело просят активности!

Дайте себе свободу не спать и займитесь домашними делами, чтением... Чем угодно, кроме того, конечно, что грозит нарушить сон близких или соседей.

Если опять спать потянет — ложитесь (только не перед уходом на работу).

Если вдруг очень поест захочется (бывает и так) — перекусите чуть-чуть, выпейте теплого слабого чаю или разбавленного теплого молока, можно с парой ложечек меда, или отвар шиповника... Если сильное беспокойство — отведайте валерьянки, пустырника с боярышником или другой успокаивающей травяной микс-турки. (Но не снотворных синтетического типа, ни-ни...) После этого сон вскоре может вернуться, а может и нет.

Если не приходит сон — значит, спать и не резон

Пользуйтесь — бодрствуйте! Употребляйте излишек времени, который вам одалживает уходящий сон, на свое здоровье: идите на прогулку (глубокой ночью и ранним утром в городе и самый чистый воздух, и относительная тишина) — или, если на улицу совсем уж не тянет или погода не та, откройте форточку и займитесь легкой гимнастикой. Не спеша двигайтесь и массируйтесь, общайтесь со всем телом, и оно воздаст вам дневной бодростью, воздаст надежнее и щедрее, чем какой-то жалкий полу-досып, который, если уж не миновать того, всегда можно перенести на полсутки или на сутки вперед...

Кстати сказать, коллега, эти строки я вам пишу ровно в 3 часа 33 минуты по московскому времени. Временно выспался... Обычная моя последовательность в таких случаях: подъем не раздумывая — малый контрастный душ (тепло-прохладный) — легкие разминочные упражнения — пара любимых поз собственного производства — умственная работа, пока работается (обычно письма или



стихи, ночью и ранним утром душа живее...) — прогулка или досыпание, по возможности. Сегодня досыпания не предвидится, поэтому многоточие, отправляюсь гулять по предутреннему городу...

Норму сна послов к чертям, досыпайте ло частям

Понаблюдайте за своим тонусным графиком: в течение суток у вас наверняка есть часы или минуты сонливости или расположенности полежать, снижения тонуса... Если удастся сделать этот промежуток свободным от дел — смело пользуйтесь им для второго сна (или третьего, какой там у вас получится) или просто для расслабления, легкой дремоты. Хоть полчаса или даже пяток минут урвать — великое дело!..

Норма ли сна эти пресловутые семь-восемь часов?.. Была ли у вас когда-нибудь кошка, собака? Всегда ли соблюдала режим сна, каждый ли день спала одинаковое количество часов?..

В некие времена потребность во сне уменьшается; бывают и полосы спячечные... У одних это определяется влияниями солнца, луны и погодных фронтов; у других — зависимостью от сексуального тонуса; у третьих — от съеденного и выпитого; у четвертых — от эмоционального состояния или от внутренних циклов мозга...

Есть люди, всегда превосходно высыпавшиеся за три-четыре часа, и есть люди, не высыпавшиеся за десять—одиннадцать. Об исключительных случаях полного отсутствия потребности спать вам, наверно, известно? И это тоже не патология, а вариант нормы или даже намек на идеал будущего...

Дело не в количестве, а в качестве сна.



Поспросайте ваше тело — что оно сказать хотело?..

Дорогой коллега, осознаем сызнова, что такое суть ваши приступы, с коими так жаждем справиться, но не знаем как.

Вспоминаем: все приступообразные состояния — приходящие-уходящие боли, головокружения, колики, спазмы, судороги, припадки, дурнота, рвота, подскоки температуры и прочее — суть схватки, поединки, бои, сражения организма с каким-то врагом, внутренним или внешним. С какой-то вредностью: интоксикацией, отравлением, инородным телом... С чем-то мешающим (завалы в кишках, заторы в сосудах, ядошлаки в крови и/или в мозгу...) — или с какой-то нехваткой (кислорода в крови, эндорфинов в нервных клетках...).

Да, приступ болезни — всегда бой за что-то против чего-то. И каждый приступ — сообщение, весть, сигнал, подаваемый организмом себе самому, о каком-то неблагополучии, об угрозе — или *о возможной, о вероятной* угрозе. Ага, нотабене. В чем главное отличие живого существа от машины?

Чтобы слаще умирать, тело тоже может врать

Машина работает по закону кнопки: сигнал — действие, и тем ограничивается. Нажал кнопку — сработала, запустилась программа... И это все.

А живое существо всегда более чем машина. К запрограммированным действиям — рефлексам, инстинктам — добавлена возможность отмены их или добора — обучения и развития. Ребенок, делая первый случайный шаг-другой, уже знает, как делать последующие.



Каждое действие превращается в сигнал для возможного, вероятного действия. Живое существо самообучается, строя вероятностные картины мира и себя самого В1с|ючительно, строя возможный мир и Себя Возможного. Так творится болезнь, так творится выздоровление.

Всякое состояние организма — и болезненный приступ тоже — не просто имеет место, наличествует, происходит, по еще и запоминается. Л стало быть, может и вспоминаться, значит — и ожидается, прогнозируется с той или иной вероятностью.

Значит — может и повторяться уже без і юрвоначаль-ного повода. Обжегшись на молоке, дуем на воду, пуганая ворона куста боится, пуганный пациент — сам себя...

Всякое живое существо в той или иной степени созидает себе искусственную действительность, превращая ее в настоящую. Любой организм строит **Действующие Образы Событий**, переходящие в события как таковые.

Вся мировая практика внушения и самовнушения, вся клиника и все чудеса гипноза и вероцелительства убедительнейше доказывают: мы существа двуприрод-ные — и природные, натуральные — и искусственные, виртуальные. Любое человеческое состояние двуприрод-но: и натурально, и виртуально, вопрос только в преобладании... (См. также главу «Падение вверх».)

Виртуальная беременность, я се наблюдал: растет пузо у женщины, верящей, что она беременна, растет пузо и все прочие признаки налицо, только нет плода. Срок подходит, и наступают виртуальные роды с имитацией схваток, потуг...

Виртуальная смерть тоже бывает — и переходящая из виртуальной в самую настоящую...

Эксперимент, описанный Бехтеревым: преступнику, приговоренному к смерти, объявили, что его казнят ну-



тем вскрытия вен. Связали, завязали глаза, поцарапали кожу запястий и принялись капать на них теплую воду — минут через двадцать смерть... Часто думаю: жаль, что человека можно вот так запросто виртуально угробить, но пока еще нельзя виртуально родить. Миф о непорочном зачатии, однако, тоже когда-нибудь осуществится...

Перестаньте воевать с ветряными мельницами

В чем отличие приступа натурального от виртуального (невротического, психогенного)?

В том, что в первом случае организм борется с действительным врагом — и сообщает себе об этом — а во втором с врагом виртуальным, с его образом. С воспоминанием или с ожиданием, что для подсознания совершенно одно и то же. Именно ожидание, подсознательное ожидание процентов на 50, а то и на все 100. провоцирует ваши приступы. **Типичная ошибка здоровья!**

Вот почему я и предлагаю вам исключить из своего обихода понятие «перехватывать приступы» — отменить это самопрограммирующее выражение, заменить его. Перехват — словечко из военно-милицейского лексикона, в него уже всажена боеготовность!..

Подсознание прямиком не возьмешь. Его можно только перехитрить. И самый простой способ сделать это — исключить отрицание, исключить «не» — говорить себе только «да» — спокойно: да, приступы возможны. Да, они в некоторой степени вероятны. Да, с этим временно (все в жизни временно) приходится жить. Да, я могу жить с приступами и могу без приступов.

Приступ? — да, хорошо. Приступ? — да, спасибо телу за честность, спасибо за критику ошибок, ответим на нее делом. Ведь я могу жить и без приступов, жить без приступов — да!



Так настраиваясь и не обманываясь нисколько, вы сможете исключить приступы из того рода подсознательных ожиданий, которые я называю отрицательными сверхценностями.

Не борьба с хворью, а исправление ошибок здоровья! Не бой с болезнью, а мир с С собой!..

Кок уважать госложу Смерть

А мое лекарство излечивает не одну болезнь, а всю нашу жизнь. Вот оно: презирай смерть!

Сенека

Коллега, вы лучше меня знаете, как выглядит финал земного существования. И мне ли напоминать вам, что финал этот по мировой статистике стопроцентен. Спасая своих больных, вы дарите им отсрочку, и она драгоценна, даже если это всего лишь сутки или только минута.

Страх смерти, помимо мгновений действительно угрожающих (впрочем, часто при явных, реальных угрозах жизни его как раз нет), приходит к нам, когда нечего делать и не о чем больше думать — уходит же в случаях прямо обратных, уйдет и у вас, когда жизнь снова заполнится до краев. (См. также главу «Станция Провожание»).

Черненькие мыслишки, конечно, не исключены никогда, и гнать их ни в коей мере не следует.

Наоборот — встречать с открытым забралом.

Домысливаться до корней.

Размышление о Завершении Земной Жизни (я предпочитаю именно эти слова) — в спокойном дружественном соразмыслении с теми, кто мыслил о том же, а имя им Человечество, начать хотя бы с Экклесиаста, — занятие необходимейшее, достойнейшее.

ШЕМ I

60

Подход разовый или даже двадцатиразовый ничего не даст — это саморазвитие, это путь. И путь этот приведет вас (опыт личный Тоже тому порукой) — к обоснованной вере в бессмертие души, к трезвому убеждению, что с кончиной телесной жизнь не кончается.

До свиданья. Коллега! Уверен, что вы чудесными своими руками спасете еще многих и многих...

«Живем трудно и весело»*

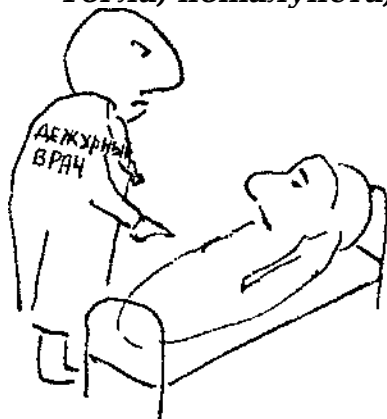
ВЛ, ваш труд не пропал даром. Я снова в строю армии медиков.

Женился, ждем ребенка.. Живем трудно и весело..

— Когда будете умирать, позовите меня.

— А котла умру?

— Тогда, пожалуйста, не беспокойте...



Владимир Леви. Серия «Мелмаразмы»

Ночной КО-НСИЛИУМ

«

*Встань, Адам, поднимись,
не будь глиной, будь человеком.
Ты первый мой опыт, ты ещё не бывал.
Ну... Что же ты опять падаешь, как кусок грязи.
Встань, ходи и смотри. Ведь Я сделал тебе глаза,
сделал ноги и остальное. А-а... Стой.
Теперь ясно? Глаза — чтобы смотреть,
ноги — чтобы ходить,
а все остальное согласно предназначению. Понял?..
Опять упал! Я же сказал..
Извини, забыл включить уши.
Итак, внимание. Говорю тебе: встань и иди.
Ну, ну, смелее..
Пошел, браво! Стой!..
Чересчур длинны руки и мал череп. Не идиота
хотел Я сделать. А ну-ка, ложись... Не дергайся.
Так... Вот теперь по образу и подобию..
Стой! Куда ты, я не давал приказа,
куда тебя понесло?! Не желаешь повиноваться?..
Видно, перестарался Я.
Ну черт с тобой, сотворю другого..
Чтобы не перестараться, следующего Адама Бог сделал Евой...*

**воскресну 3д полчаса**

для самых усталых, для самых ленивых...

Стояние — это непрерывно предотвращаемое падение.

Игорь Рейф

С Игорем Евгеньевичем Рейфом (для друзей Гарик) мы вместе учились в Московской Медицинской Академии (тогда 1-й Мединститут). Потом работали в разных местах, но в одном духе и одном направлении, на перекрестке медицины, психологии, литературы...

В 1994 году вышла книга Гарика «Полчаса, побеждающие усталость. (Восстановительная статическая гимнастика)». 120 поз, помогающих раскрепоститься и отдохнуть, улучшить самочувствие и настроение, обрести спокойствие и уверенность... И все это в течение 20 — 40 минут, за которые можно сменить несколько поз в разных последовательностях. Нечто напоминающее йогу, но и существенно отличающееся. Главный прицел — снятие утомления. Как физического, так и умственного и душевного. Вот, по Рейфу, главные причины утомления современного человека: нервное напряжение, не уравновешенное физической активностью; караульная вахта пря-



*Гарик Рейф времен нашего
сгуленчества.*

Рисунок по памяти. В.Л.

мостояния и прямосидения; однообразное длительное напряжение в однообразных позах; несбалансированная физическая нагрузка, приходящаяся на одни и те же отделы мускулатуры (сидение за столом, в автомобиле, стояние за прилавком...).

Как следствие — застои кровообращения, истощение одних нервных клеток и недогрузка других, перетруженный позвоночник. Гудение в ногах, ломота в пояснице... Состояние «возбужденной усталости», когда сил нет, хочется отдохнуть, но не получается расслабиться, и даже сон не приносит отдохновения... Сердце в условиях кровяного застоя не получает ни должной нагрузки, ни хорошего отдыха...

При такой глубокой усталости обычные наши способы отдыха — разминка, развлечения или просто сон — толка не дают. И тогда желаемое облегчение может принести Рейф-гимнастика — она смывает утомление, как чистая вода — пыль и грязь, обживая то пространство свободы тела, которое мы не используем.

Из естественных положений, которые бессознательно принимает здоровый, доверяющий своей природе человек и ребенок особенно — во время отдыха, разминки, игры, — выстроены комплексы упражнений, последовательности определенных поз.

Я бы их назвал статическими танцами.

Первоиспытателем этих поз стал, конечно, сам Гарик (было из-за чего и ради чего...), а вслед за ним многие ищущие и благодарные, ваш покорный слуга в том числе.

Отсылая интересующихся непосредственно к книге, с разрешения автора привожу некоторые комплексы из его гимнастики. *(Текстовое переложение мое. — ВЛ.)*



^ейф-гимнастик<х комплекс «Тонус»

12 поз для тонизации

При первых признаках утомления - побудем минуты по две-три в каждой из этих поз вот в такой последовательности.



I. Ляжем на живот с выпрямленными и скрещенными в ступнях ногами. Выставим перед собой сдвинутые локти, голову опустим на руки, подпирая ее со стороны темени поднятыми предплечьями. Кисти сцепим в «замок».



II. Не меняя положения ног, приподнимем верхнюю часть туловища. Локтями упремся. А голову будем поддерживать с помощью отогнутых больших пальцев, подведенных под надбровные дуги вблизи переносицы. (Другой вариант: пальцы под подбородок.- ВЛ.) Остальные пальцы сцепим в «замок».



III. Теперь снова ляжем ничком, положив голову виском на подстилку. Скрещенные в запястьях руки подведем ладонями под грудную клетку. Одной ладонью, обращенной концами пальцев к затылку, обхватим шею в области гортани. Ладонью и пальцами другой - угол нижней челюсти и подбородок.

гЗОСКРШШ ЗА ПОЛЧАСА

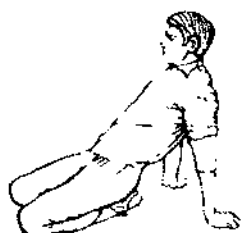
IV. Встанем коленями на подстилку. Сдвинем ступни. Поставим их на носки. Сядем на пятки, наклонившись вперед и перенеся вес туловища на выпрямленные руки. Ладони врозь.



V. Сядем на сложенные или скрещенные подошвами вверх ступни, наклонившись вперед и упираясь локтями в разведенные бедра. Пальцы по уже известному нам образцу сложим в «замок» около рта. Поддерживаем пальцами голову!..



VI. Не меняя положения ног, откинемся назад, удерживая туловище на выпрямленных руках. Руки упираются в пол ладонной стороной запястий со сложенными в кулаки пальцами.

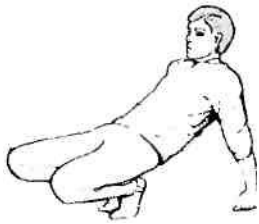


VII. По-прежнему сидим на сложенных или скрещенных подошвами вверх ступнях. Наклонимся вперед. Опустим перед собой сцепленные в пальцах кисти. Локти и предплечья упрутся в бедра.



VIII. Поставим ступни на носки. Оторвав ягодицы от пяток, подложим под раздвинутые колени обращенные пальцами назад ладони. Пальцы пускай останутся свободными, а мы основной вес тела перенесем на тыльную сторону запястий.





IX. Сядем на корточки, поставив ступни на носки, а пятками подпирая ягодицы. Широко разведем колени и пригнем их к подстилке. Откинемся назад, удерживая корпус на выпрямленных руках. Кисти сжаты в кулаки, большие пальцы отогнуты.



X. Встанем на подстилку слегка раздвинутыми коленями, поставив ступни на носки. Наклонимся вперед, удерживая корпус на полусогнутых руках, упирающихся в пол. Кулаки пусть соприкоснутся концевыми и средними фалангами 2-5 пальцев. Предплечья изнутри поддавливают на бедра.



XI Очень неспешное и очень важное упражнение. Встанем на раздвинутые колени - лицом к стене, немного отступив от нее. Наклонимся вперед, упираясь в стену краем лба. Постараемся найти такой уровень упора, чтобы направление давления соответствовало оси шейных позвонков и не сопровождалось напряжением и болезненностью. Руки свесим, расслабим плечи. Ступни скрещены в лодыжках.



XII. Сядем вплотную спиной к стене. Колени широко разведем. Ноги скрестим в лодыжках. Свободно опустим на них сцепленные в пальцах кисти. Эта поза хорошо предваряет энергичную деятельность.

дары от пандоры
болезни как ошибки здоровья



Вот так она создавалась —
первая в мире женщина. По одной из древнегреческих
версий сперва была Пандора железной —
смотрите, как трудятся над ее уже улыбающейся
головкой ребята из мастерской Гефеста,
бога металлургии. Вышло так здорово,
что Зевс велел ее оживить.
Ну а дальше...

i Ж.

ГЛА&А 2

**Рыцарь Печального Образа
страстно желал узнать,
кому принадлежал чемодан.**

Сервантес

одит-бродит по белу свету... Затаивается... Подкарауливает... А потом — хватъ! — набрасывается и сваливает. Треплет, мучит, терзает... Или исподволь, потихоньку вползает, влазит, вселяется. Начинает сосать, истощать, изнурять...

Не так уж давно люди, предки наши, по-детски верили в духов, в заполненность ими всего и вся, в души деревьев, камней, топоров... В те времена создавался язык, все обретало названия. И с той-то поры всякое существ-ительное мы склонны представлять себе существ-ом. Если не человеком или животным, то все же неким созданием, тварью...

Болс-знъ — корень «боль».

Боль-но — тяжело — плохо — опасно...

По преданию древних греков. Болезни вместе с Пороками и Обидами выпустила в мир первая смертная женщина, Пандора, сотворенная по велению Зевса.

Имя Пандора — означает Всеодаренная, что подразумевает и все хорошее, и все дурное, включая и неуместное любопытство — характер, вполне подобный библейской Кве. Дама сия была создана для наказания Прометея и человеческого рода. Брату Прометея, титану Эпимстею, боги ее навязали в жены, а с нею вместе подсунили в дом и запретный плод: ковчег (чемодан?..) с таинственным содержимым и предписанием не открывать...

Пандора открыла. Содержимое разбежалось по белу свету. Внутри тары осталась только прихлопнутая крышкой Надежда... По другой версии и она улетела куда-то.

т

инфаркт Инсультович Параликов

Как вы представляете себе Гипертонию?

Я, например, не иначе как в виде нудной отечной тетки с маленькими злющими глазками, тройным подбородком и торчащими усиками. Ходит за людьми по пятам, толстой лоснящейся ручищей, пахнущей селедкой, хватает за сосуды — и сжимает, и давит...

Два отпрыска у тетки Гипертонии — Инфаркт и Инсульт, кличет она их Фарькой и Сулькой. Оба отпетые бандюги, убийцы: один волосатый, скрюченный, подлый подонок, норовящий ухлопать жертву исподтишка, другой кривобокий амбал, болван, дураком и садист. У Фарь-ки глаза бегающие, цвета жженого кирпича, у Сульки — остекленелые, водянисто-медузные...

Рак даже и представлять не требуется — так и видится в образе этого животного, а еще в виде многонного спрута или какого-то паука, вросшего в свою лезущую во все стороны паутину...

Среди советских медиков во времена оны ходила шутка «наш паралич — самый прогрессивный». Имелась в виду конечная стадия мозгового сифилиса, так вот дурацки названная: «прогрессивный паралич» (в смысле прогрессирующий в своем развитии), именовавшийся также болезнью Вейля.

Л мы в клинике его звали просто Пэ-Пэ.

Удел избранных этот Пэ-Пэ, жребий натур творческих — от Ницше до Мопассана... Мания величия, грандиозная, грубая, благодушно-беспечная, безо всяких примесей параноидального бреда преследования, особо характерна для этого состояния; и вот почему его самый прогрессивный советский образчик неудержимо сливался в сознании врачей моего поколения с поясным бюстом Брежнева, увешанным звездами и орденами...



**ШРЛ 2**

Позвольте теперь высказать умозаключения, из уст доктора с сорокалетним стажем могущие прозвучать несколько идиотски.

БОЛЕЗНЕЙ - НЕТ,

ЕСТЬ РАЗНЫЕ СПОСОБЫ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ

между нами и миром, между нами и нами же, болезнями называем некоторые из конфликтов.

БОЛЕЗНЕЙ - НЕТ,

ЕСТЬ ГАРМОНИЯ И ДИСГАРМОНИИ,

болезнями называем некоторые из дисгармоний.

БОЛЕЗНЕЙ - НЕТ,

ЕСТЬ ОШИБКИ ЗДОРОВЬЯ,

болезнями называются некоторые из них.

БОЛЕЗНЕЙ - НЕТ, ЕСТЬ РАЗНЫЕ СПОСОБЫ УМИРАНИЯ,

ОНИ ЖЕ СПОСОБЫ ПРОДЛЕНИЯ ЖИЗНИ,

называемые болезнями, когда нам это удобно.

...Что-что? Как это так, доктор? Да вы, позвольте, в своем ли?.. Чего-чего нет — болезней?.. А грипп, а скарлатина, а свинка? Чума, холера? А тот же сифилис, а туберкулез, ревматизм? А...

«Болезнь» — сразу ясно: враг, вражья сила, врагиня, с которой надо бороться, справляться, которую необходимо побеждать, одолевать, изгонять...

Опознавательные признаки врагини — симптомы; совокупности признаков — синдромы, клинические картины — нечто вроде фигуры и физиономии;- развитие, оно же течение — нрав гадины и ее судьба, она же прогноз...

Врачи пишут «истории болезни» — документальные повести и романы, иногда целые эпопеи с героями и героинями, где какой-нибудь Диабет, путешествуя, словно Одиссей, из возраста в возраст, из больницы в больницу, обрывает в своих странствованиях диагнозами-попутчиками — осложнениями и мобовн'ицами-ремиссиями. Пенелопа-смерть ждет терпеливо...

Удобно вроде бы мыслить так и вполне естественно.

Однако ж и неувязочки обозначаются.

Мы говорим: болезнь — когда больно, плохо, тяжело, невыносимо. Так, да?.. Но бывает, что и больно, и невыносимо — а нет никакой болезни, HV невозможно найти вра-гиню и обозвать.

Ну нет, без имени-то все равно ничего не бывает — тогда это, например.

Меланхолия. Ипохондрия или какая-нибудь Проблема.

И так бывает, что есть болезнь — а не больно, и все вроде бы хорошо, все в порядке... И вдруг нет человека.

Болезнь — это когда умирают. Но бывает и что болезней куча, а человек живет и живет. А другой умирает и безо всяких болезней — вдруг стоп машинка...

^е ля В<J

Давно замечено: организм сильно смахивает на государство. И наоборот: государство — на организм.

Цели внутренние и внешние — совпадения и несовпадения интересов; взаимозависимость и взаимопротиворечия; просчеты и недальновидность; обольщения и угрозы; взаимонепонимание и ложные сигналы, создающие псевдореальность; попытки перестроиться и губительная инерция; эгоизм, до некоторых пределов спасительный, а далее самоубийственный...

Все это проза существования тканей и клеток, равно как и личностей, семей, государств... Едины, устремлены к одному, а в то же время — кто в лес, кто по дрова...

Дивное молодое тело, но неудержимая лысина; замечательная выносливость к холоду, но предательская беспечность костного мозга — отсутствие иммунитета; общий развал на почве инсульта, почти маразм, но все еще неукротимо полыхает юная половая сфера; отличный могучий мозг при никуда не годных сосудах и никогда не бывавшем влечении к размножению; беспомощное сердце, убиваемое взбесившейся селезенкой; кровь, отравляемая слепую кишкой и провоцирующая бунт почек; великолепно работающая часть психики — увы, только часть: гениальнейший шахматист и совершеннейший психопат; все в полном порядке, но в мозговой сердцевине барахлят некие клетки, и вот все ни в чем не повинное тело содрогается в эпилептической агонии...

...Кто мне это письмо написал, не припоминаю, подписи нет, адрес потерян.

По стилю вроде похоже и на меня...

Это какая-то ошибка, а может быть, просто издевательство — помещение духа в этот животный маразм, в эту слизь. Чего стоит один только мерзейшим кишечник, производитель зловоннекшего в мире продукта. А вход в этот урчащий змеевик — рот, эта дыра, полная гнили?..

Можно еще как-то вытерпеть тело ребенка. (Если он уже вышел из состояния, когда купается в собственных выделениях.)

Ребенок пахнет солнцем и свежестью. Но что дальше, что дальше!..



Осатанелое оволосение. Ноги, благоухающие заплесневелым сыром. Тошнотворная испарина дикорастущих подмышек. Душные джунгли, окружающие совмещенный санузел, где органы, изрыгающие отбросы, функционируют в одной упряжке с органами совокупления и размножения. И это называется цветением юности!..

Фантасмагория прыщей и угрей; скользкое сало, выползающее из пор, молоко, родственное поту, сперма, родственная молоку, гримасы и содрогания гнусной похоти.

Ну а дальше.. А дальше распад. Прокисающие жиры, усыхающие белки, пухнущие сизые вены, камни в почках и печени, грустный хруст одеревенелых суставов. Нечто дряблое, обвисающее, облезлое. Бородастые бородавки у бывших красавиц. (Неужели вы способны выносить зрелище пляжа?)

Разлагающая работа нетерпеливой смерти. Протухание заживо. Се ля ви, доктор. Жизнь есть болезнь, но зачем? Некрасиво. Природа — враг самоусовершенствования. Вы спросите: «Есть ли у вас цель? Есть ли мечта?» Отвечаю: «Красота Духа». Но сперва надо освободиться от безобразия плоти..

...Что-то все же припоминается. Автор письма имел незаконченное медицинское образование (не хватило выдержки). Гуманитарий — историк, публицист и сочинитель религиозных стихов. Большая начитанность. Неудавшаяся личная жизнь. Физическое состояние оставляло желать лучшего...



^ Уважаемый Имярек, жаль мне, что не могу *ш* отвечать вам как коллеге... Какой-то свето-

JsL фильтр образовался у вас... «Презираю приро-/^*ду» — ну, что сказать об этой болезни, кроме то-ч го, что она содержит и самопрезрение. О Природе вы /мало знаете, до убожества мало, но дело и не в количе-\ стве. Пока на глазах у вас эти псевдоэстетические оч-/ки, вам будет слишком легко меня опровергнуть... Ч Не отрицаю, если это только настроение. Страшно, /если уже взгляд, жаль и горько. Прошу поверить: \^ от безобразия плотского страдаю не меньше, чем вы. спасаюсь только влюбленностью. Как открыть вам глаза на ЭТО?

Вас ведь тошнит на пляже и оттого, что там в основном не Венеры и Аполлоны, и оттого, что вы сами, подозреваю, не Геркулес... Я же безобразие плоти переношу стоически потому, что для меня поэма — каждый человеческий волосок, потому что знаю, какая красота у него, какая стройная сложность внутри, я ее видел вплотную под микроскопом...

Не поверите мне, скажете: лицемерит пафосно, а я готов на каждом перекрестке орать — геронтофил я, обожаю седины, не знаю красоты высшей, чем красота старости, плотски немощной,, но сияющей чистотой духовности. (Если она достигнута, разумеется, что редко, увы, в наши дни случается...)

Природа — не враг самосовершенствования. Природа — лишь его стимул, а стимул вовсе не обязан быть морковкой, несомой перед носом осла. Гораздо чаще, признаемся, это кнут, подхлестывающий его сзади...

«З^чзнь есть болезнь, но зачем?»

памятка для неизлеченных Еще случай, перекликающийся...

..Я живу один раз, во веки веков, всего лишь один. Зачем же эти угри, вылезающие, как звери из нор, и не выходящиеся годами? Зачем запах изо рта, почему гниют зубы и не желает работать кишечник? Зачем эти ноги, кривые колеса, ведь я никогда не буду кавалеристом? Где моя талия? Почему такой нос, такая жуткая несправедливость? Зачем эта аллергия, непутевое сердце и кожа, покрытая лишаем? Это искривление позвоночника, этот несоразмерный таз, этот жалкий пенис?.. К черту все, к дьяволу!

Дайте лекарство! Сделайте операцию! Гены? Заменить, переставить! Почему я не могу контролировать свое внимание и свои мысли? Почему я не могу улыбаться, шутить? Откуда такой характер? Почему я чувствую не так, как другие? Кто отнял мою радость, мою волю? «В человеке все должно быть прекрасно, — и лицо, и одежда, и душа, и мысли» — разве не так? Ведь должно! И тело, мое тело, должно быть здоровым, красивым, и вдохновенным, и соблазнительным, черт возьми! И одежда — должна! И душа — должна! Ведь я живу один раз, один раз! Должно же мне быть приятно жить или хоть просто, ну просто-напросто — выносимо..



Ты знаешь только свое. Ты хочешь исцеления или возмещения своего ущерба, на худой конец — утешения...

Обвиняешь судьбу в немилости, а Природу — в ошибках. Ты совершенно прав. Забыл только об одном: никто тебе ничего подобного не обещал. Все это ты наобещал себе сам. И — сказки, детские сказочки...

Создать тебя здоровым и обольстительным, сильным и умным, обеспечить и прекрасным лицом, и душой, и одеждой, обезопасить от болезней и несчастий, от нехороших мыслей и некрасивых чувств — никто такого обязательства на себя не брал, а если брал, то не разумея...

Может быть, и в наинижайшей болезни нашей есть высочайший смысл, только не до того нам. Что кому обломится, какой билет выпадет в лотерее, называемой жизнью, знает ли о том продавец билетов? Живчик, вонзающийся в яйцеклетку, не ведает ни о чем...

Посмотри — вон клинический идиот с мутными глазами и лицом ящерицы.

Вот некто немислимо нескладный, какофонический, весь измятый и перекошенный еще в материнском чреве — жертва родительского алкоголизма. (А может быть, скорбный гений неизвестной породы?..) Вот еще одно тело, исковерканное подлыми генами, некий обрубок, несущий в себе здоровый мозг, обреченный все видеть и понимать. Это существо женского пола, но столь далекое от возможности...

Л еще есть и Венеры с больными душами, и Аполлоны с кривыми мозгами.

Есть и талантливые, и прекрасные со свищами в сердце, с несращением нёба, с недоразвитием хрусталика или влагалища, с предательски перепутанными кусочками хромосом...

Ты не знаешь, какие бывают случаи. Не знаешь, что такое Судьба. Знаешь только свое... Не позабудь же: па всякое несчастье найдется другое — еще страшней.



ДАГЫ ОТ ЛАНДОГЫ

Поинтересуйся, узнай — что тебя миновало?..

И благодарствуй - тебе помогло: ты жимешь и имеешь возможность жить дольше, имеешь право жить лучше...

Там, куда ты обращаешь свои жалобы, требования и надежды — нет ни святых, ни ангелов, ни чудотворцев. Везде только люди, всего лишь шли.

Глупые и болеющие, страдающие и умирающие — как и ты...

«Жизнь есть болезнь, по за чем?..»

Не спеши, нам с тобой вместе предстоит это выяснить.

болезнь — родовое проклятие или?..

..В этом году я окончила институт и, получив диплом, уехала из своего родного города, от родителей в Москву. Здесь, конечно, я не одна, но чувствую себя одинокой, тоска по дому не отпускает..

Самая главная беда, пришедшая в жизнь нашей семьи, — болезнь мамы.

Два года назад ей поставили диагноз «рак яичников». За эти два года она прошла 10 курсов химиотерапии.. Я во всем стремлюсь ее поддерживать и помогать. Мы читали книги о судьбе, карме, хотелось найти объяснение происходящему. Пришли к выводу, что на нашем роду лежит какое-то проклятие, мы расплачиваемся за грехи наших предков. Все родственники по маминой линии умерли в возрасте до 65 лет от рака. И вот теперь болезнь пришла к маме..

Очевидно, мы заблокированы на продолжение нашего рода. Моя двоюродная сестра бесплодна, ей больше тридцати лет, а у нее

97

4 Зяк. 1400

нет семьи; мой брат тоже не может создать семью; мне 24 года и у меня тоже проблемы со здоровьем (гинекология), что конечно же не дает мне покоя и наводит на мысль, что и я не смогу иметь детей. Я даже думаю, не родить ли ребенка только себе и прямо сейчас, пока я молода, и здоровье это еще позволяет. Надежд, что смогу найти свою вторую половину — все меньше.. Да и маму хочется успеть порадовать внуком. Прекрасно осознаю, как отчаянно звучат мои слова, но.. Как выбраться из кольца проблем?

Как обрести уверенность, что впереди есть хоть что-то хорошее?..

Света.

jL Света, мне хочется предостеречь тебя от /ш ошибки ложного обобщения. Поиск проклятия, $J=*s$ обреченности, наказания за грехи, блокировки... $S*i=Jr$ rj,ак вот и производится то, что называется само- \ реализующимся предсказанием.

(Брось! Не приговаривайся, а живи!

) В очень многих семьях повышен онкологический /риск той или иной локализации (в моей тоже, притом \ с разных сторон), и это никакое не проклятие, а гене-/тическая особенность, это природа, которая допускает >< всегда и другие вероятия — или, по крайней крайности, содержит в себе возможность просчитывания неизбежности и принятия предупредительных мер.

Да, есть такие наследственные болезни, и в их числе некоторые виды опухолей, которые, наподобие мин замедленного действия или компьютерных вирусов с отставленным графиком, включаются в определенные сроки, а до того коварно молчат, не подают вида...



На то и профилактическая медицина, чтобы такие адские машинки внутри нас вовремя распознавать и залавливать. Обследуйся и будь бдительна — вот и все.

Ошибка — валить в одну общепричинную кучу семейные нелады брата, сестры, прочей родни и свои собственные трудности. У каждого причины свои, конкретные, хотя, конечно, и общие корешки могут найтись.

(...) Всегда через боль дается сознание, что все встречи на этой земле завершаются расставанием, что все мы провожаем друг друга, что каждый сходит с поезда жизни на своей остановке, а остающиеся остаются лишь до своей... Маме своей ты прекрасная дочь-подруга, и слов тут больше не надо. Родить ребенка?.. Да, хорошо бы, особенно если есть уже на примете его будущий отец, пусть и не созревший еще как муж, но человек хороший, относительно здоровый и, главное, любимый...

Но все же прошу: не нужно слепого судорожного порыва — родить абы лишь бы скорей-скорей. Не для себя рождаешь дитя, а для него самого, для жизни... ...Перед решением войди в затишье... Прислушайся к голосу Высшей Силы, которая, верь, заботится о каждом и о тебе тоже. Скажется и услышится...

ВЛ, я не ожидала, что вы ответите..

Я и сама сознаю опасность отрицательного программирования своей жизни, ведь наши мысли материализуются..

Изо всех сил стараюсь думать только о хорошем.. Просто иногда устаешь от ожидания и кажется, что все против тебя..

Вы помогли мне убедиться, что мысли о семейном проклятии мной надуманы..



Yhhbh Z

юс

Почему еще хочется портить свое здоровье

Один из мотивов, почти рефлекс — «а ну его к черту!».

Отирание к обязательному, ненависть к необходимому. Ненависть до тошноты, до судорог — аллергия на слово «надо», еще со школы, еще с пеленок: не давите на меня. Хватит! Не хочу никому и ничему подчиняться! Никому ничего не должен. в том числе и себе! Хочу жить как хочу и умирать как хочу!..

(Совокупный рефлекс на воинствующий воспитательский идиотизм. Из-за него одни целеустремленно пьют, другие яростно плюют на листу, третьи докапывают сердце изуверской малоподвижностью, четвертые вдохновенно не чистят зубы...

Л еще болезнь может быть средством — завоевать внимание и привлечь мобов. Когда мы болели ~- далеко, в детстве, — ах, било, было... За нами ухаживали, над нами тряслись. Нас любили, как никогда, и мы это запомнили... За такое заплатить можно и кашлем, и насморком, и температурой, и сыпью, и даже болью, да, настоящей! болью, лишь бы не слишком и лишь бы вот так посмотрели, погладили... И ни в детский садик, ни в школу...

Скучно и грустно здоровым быть-то — сколько всяческих надо, сколько обязанностей из этого вытекает... И хуже того — опасно! — Одна армия чего стоит — а га, здоров! — пу давай, ать-два. долг выполняй!

Волеть я не хочу, сознательно не хочу. Л вот подсознательно — тем детским своим пугающим - ох, если бы...

Любой мало-мальски опытный врач легко отличит болезнь от симуляции.

Почему?.. Потому что *сопшпглмшя* симуляция есть не воля к нездоровью, а воля производить *нпочятленис* нездоровья. Как правило, симулянты — плохие артисты, вульгарно-демонстративные.



Сканирование и создание e—book 2006 Alex Fritzler

Л нот от симуляции *ИОАШШИТСЛЫЮИ*, неведомой самому человеку — от так начинаемого коинереивного нейро-за. способного и серьезнейшем виде воспроизвести картину любой болезни, со всеми симптомами и последствиями, и, сверх того, наплодить много новых, — от такой псевдоболсзпи отличить истинную почти невозможно.

Это уже моля к нездоровью — осуществившаяся, воплотившаяся. Простого «псвозражения» подсознания достаточно, чтобы открыть дорогу недугу...

История одной опухоли

Пипель К., хирургическая медсестра, сорокадвухлетняя брюнетка южного типа, еще стройная и привлекательная, бездетная, узнала, что страстно любимый муж изменяет ей с молоденькой сотрудницей. Гордая Пипель мужа немедленно выгнала и сама пустилась в разгул с целым взводом бывших и новых любовников. Продолжала работать. Оставаясь ненадолго в одиночестве, случалось, рыдала, но «держала хвост пистолетом».

Па работе все обратили внимание, что она похудела и даже заметно помолодела. Каждый вечер очередной мужчина вел ее в ресторан. Но вот незадача: в ресторанах Пипель много пила и курила, по совершенно не могла есть твердую пищу: мешал спазматический ком в глотке и пищеводе, глотать было невозможно. (Такого же типа спазм был еще в одном полом органе, пониже, снимался только большими дозами алкоголя...)

Один раз в шикарном ресторане киношников Нинель все-таки умудрилась проглотить кусочек чего-то, но ощутила сильную боль, которая не прошла и в последующие дни, начала нарастать.

На рентгене обнаружилась опухоль пищевода. Положили в больницу, в ту самую, где работала.



От операции, от химиотерапии и облучения Нинель упорно отказывалась. Симптоматика росла, анализы подтверждали самое худшее.

Не удавалось только сделать главный, решающий анализ — биопсию клеток самой опухоли, мешал спазм, а наркоз Нинель делать не позволяла...

Угасала на глазах, превратилась почти в скелет. Появились боли в позвоночнике и внизу живота — признаки развивающихся метастазов.

Каждый день в это время я посещал Нинель. беседовал с ней подолгу, проводил сеансы гипноза. На несколько часов после этих сеансов у нее утихали боли и улучшалось настроение; сон, до того нарушенный, восстановился, снотворных не требовалось. Потеря веса остановилась, а через некоторое время вдруг появилась возможность понемногу глотать.

На врачебном консилиуме я высказал предположение, что опухоль у Нинель может иметь и конверсивный (превращенный) характер, что это, может быть, не совсем рак, а его телесная имитация, происходящая из подсознательного желания умереть.

Мнения коллег разделились...

Состояние Нинель меж тем как бы застыло на одном уровне: ни ухудшения, ни дальнейшего улучшения. По графику рака она должна была уже умирать...

И вот наконец произошло решающее событие, расставившее точки над «и».

После попытки самоубийства к Нинель возвращается ее выгнанный муж, брошенный молодой любовницей. Возвращается понятно в каком виде. Пишет умоляющие письма, носит в больницу цветы...

Через неделю ее выписали. Через месяц здоровье восстановилось полностью.

А еще через полгода Нинель забеременела. Родила дочку.



ДЛРЫ от ТТ/ЖДОРЫ

юз

«Жизнь вредна, от нее умирают»

У моего пациента Т-на, 50-летнего филолога и писателя, излеченного от многолетней мужской несостоятельности и множества хворей, родились от юной жены один за другим двое сыновей. Вопросы «зачем быть здоровым?» для него в это время уже не было (а незадолго до нашей встречи готов был с собой покончить).

Вопрос был только — КАК быть здоровым?..

Прожил Т-н до 67 лет, то есть еще 17, умер легко от инсульта. Хорошо прожил, хотя маловато, надо было б еще хоть десяток — сынишек поднять. Но кто мог знать, сколько отпущено, где предел?..

Я научил его голодать, настраиваться и хорошо себя чувствовать, научил, как ни забавно звучит, быть мужчиной. Но мне не удалось помочь ему перестать курить, курил он по-черному — махорку и «Беломор», курил даже, страшно сказать, на голоде... И двигался меньше, чем нужно для здоровья, очень уж врос в свой автомобиль.

Не могу сказать, сколько бы он добавил себе лет и какого качества, если бы перестал курить и начал бегать, кататься на велосипеде или играть в бадминтон. По интуитивной прикидке, еще приличных годков семь-восемь. а то и двенадцать... Но могло стать и так, что годы эти принесли бы ему мучения: они не сулили Т-ну, это уж точно, ни хорошего заработка, ни популярности...

Вот 60-летняя мать взрослых детей, уже давно живущих своей жизнью, живущих далеко... Дико пьет, опускается и разваливается.

Вот 19-летний философ с законченно пессимистической концепцией бытия как наказания, которое остается терпеть... Не понял, зачем терпеть — и не утерпел...

Вот одинокая сорокалетняя. Шансов стать матерью нет, предмет любви разочаровал, интересы не развиты.



Курит без продыху, не прибавляя себе ни привлекательности, ни здоровья. Через четыре года погибает от рака.

Гениальная шутка Олеси «жизнь вредна, от нес умирают» могла бы стать эпиграфом ко всем сочинениям, обосновывающим ноль к нездоровью простым фактом конечности существования.

Нес ршшо от судьбы не спрячешься. *Нас ршшо* всего не предусмотрит, не переборешь, не перелечишь.

Нес. ршшо какая-нибудь болячка тебя достанет, расковыряет, разрушит. *Нес ршшо* жизнь — та или иная разновидность самоубийства, более или менее растянутого. *Нес ршшо* впереди старость, а далее...

Если *нес ршшо*, то все ли равно?.. Десятью годами пораньше, попозже...

Что значат какие-то жалкие четверть века, даже и полтора века в масштабах вечности? Зачем нужно это микроскопическое долголетие?

Вот И. — вел правильный образ жизни, не пил. не курил, моржевал, бегал по утрам — ну и в одно прекрасное утро, едва успев набрать скорость, столкнулся с поливальной машиной, набравшей скорость чуть раньше.

Пот М. — ест за четверых, пьет как лошадь, дымит как паровоз и все пропускает при одной даме, в чем едип-ствеиио и состоит его физзарядка.

Позавчера сей почтенный юноша отпраздновал восьмидесятилетие: как всегда, шумел, ко всем придирался, рассказывал неразборчивые анекдоты и под занавес уволок в койку телку.

Л вот 'Г., великий спортсмен, еще молодой, — за три месяца съеден раком, неизвестно откуда взявшимся.

Не насмешка ли над медициной абсолютный рекордсмен мира по долгожитию — некий житель Копенгагена, матрос и портовый грузчик, проживший 211 лет, работавший до конца дней и умерший от пьянства?.. Это ж как, наверное, продубился, проспиртовался мужик!..

ДАГЫ ОТПАНДОГЫ

Затем, что не все равно

А кто намеренно повреждает себе плоть,

да будет изгнан и побиваем камнями:

не следует такому позволять

жить в народе израильском.

Из законов Моисеевых

Я противник любого насилия, в том числе насильственной жизни. У человека есть право па добровольную смерть — право не юридическое, но природное. И тем не менее: всех самовредитслей — начиная с себя—я бы камнями не побивал, нет. — но сам, собственными руками, со скорбным удовольствием подвергал бы общественно-показательной гигиенической порке — по мягким местам, безвредным для организма. Чтобы почувствовали, что жизнь полезна. Что от нее оживают.

Миру нужны и здоровые, и больные. Но здоровым — это понимал ясно суровый пращур — больными себя делать негоже: здоровья в мире и так слишком мало.

Нельзя помышлять лишь о себе - все мы взаимозависимы, и здоровье — общечеловеческое достояние.

А нездоровье — проблема вселенская, да. не менее, и больше всего затрагивающая детей.

Убийство — чьими руками совершается, важно ли?.. Убивающий себя, как и убивающий другого, уничтожает то, что создано не его волей и не его разумом. Разрушитель святыни, иеиостигпутой Тайны...

Свинцовые слова говорю... В родне близкой у самого двое самоубийц, в числе их один из дедов. Нет. дедушка, не осуждаю, люблю, но для чего ты отнял себя у меня?..

Забыл в тот миг, что самоубийство, совершаемое не ради другой жизни, есть преступление перед жизнью?..

Голова со всеми удобствами

неизлечимость как шанс стать челобеком

...Я зашел к ним по ошибке. Я им был не нужен.

В этой большой институтской клинике я искал другую палату, где лежал с травмой мой пациент. Сунулся к ним — и застрял.

Остановили объявления:

**МЕНЯЮ ГОЛОВУ НА ПЛЕЧАХ НА РАВНОЦЕННУЮ СО ВСЕМУ
УДОБСТВАМИ**

ЖЮГИ КОЖУГСА АНЕКДОТОВ ЗАКГЫРАЕТСЯ ЦА ШЕЛ

КОНКУРС С1КАЗОК

Здесь лежали пожизненные инвалиды с травмами спинного мозга, после которых отнимается тело.

— Позволить себе быть несчастными мы не можем. Просто ничего не остается, как быть счастливыми, — *объяснил мне один из них, молодой математик, альпинист. (Падение со скалы.)*

— Поселяйтесь здесь, когда освободится мое местечко. Более высокого уровня самообслуживания не найдете. *(Электромонтажник, комбинированная травма. Его сосед по койке, токарь, бывший алкоголик, здесь, в этой палате, занялся изобретательством, получил два патента.)*

Пожилый невропатолог признался мне, что ходит в эту палату не столько работать, сколько лечиться.

— Уходишь — будто надышался озоном...



ДАГЫ ОТ ТТ/ШДОРЫ

Ю7

Духовная активность — вот что поражает, хотя вроде бы понятная компенсация. Каждый остается со своим характером, со своим одиночеством, многих бросают близкие. Где-то в районе седьмого или девятого месяца кризис надежды, просят усыпить, прикончить. А потом просыпаются... Никаких иллюзий. Всепонимание. Всеучастие. Жизнерадостность, фантастическая жизнерадостность. Диктуют письма, сочиняют стихи... Психология счастья еще не изучена, нет, не изучена... За врачебную жизнь собралась кое-какая статистика — не цифровая, интуитивная.

Да, да, я читал, в школе проходили.. И про героя нашего времени, про этого, да.. И про этих.. Про всех, в общем, читал, потрясающие люди, да-да.. Но у меня, понимаете ли, другое. Страшные у меня дела: не могу запомнить таблицу умножения, хоть убей. Шестью девять — хоть под дулом пистолета спросите — не помню и никогда не запомню, если вы мне не поможете. Никогда. А ведь не кто-нибудь, я специалист с высшим образованием, начальник отдела.

На вас, только на вас, доктор, надежда. И если б одно только это. Еще и язва на нервной почве, радикулит проклятый, с женок пятый месяц никаких отношений, лысею опять же, да еще геморрой добивает. Ну, черт возьми, что же делать?

Вы не знаете, вы никогда не узнаете, что такое геморрой, пока сами не испытаете. Уже два раза вешался. Мысленно. А про этих ребят я читал, молодцы ребята. Д.



Неуклюже говоря: степень несчастья и чувство несчастное.[™] имеют тенденцию к обратной зависимости.

Маленькое несчастье — большие жалобы. Несчастье большое — жалобы маленькие или нет совсем.

Безнадежность распределял по полюсам. Там, за гранью отчаяния,— там только и происходит выплавка, там решается, кто есть кто.

ВЛ, я невзрачная, толстая, несчастливая, по мнению окружающих, женщина. Мужа у меня нет, есть сын—инвалид (дебильность+следы ДЦП), денег мало.

Однако я считаю себя счастливой. И за это благодарю сына и судьбу, его подарившую.

Миша — удивительное существо. С ним я крепко стою обеими ногами на земле, наша взаимная любовь и привязанность прочны так, как не может быть при других обстоятельствах. Ведь я люблю только его, а у него есть только я. Это придает нам уверенность в нашей неуязвимости, спокойствие духа, хотя мы вроде бы в самом низу по привычной шкале удач, падать некуда..

Миша ходит, обслуживает себя, читает, любит фантастику. Ему уже 24 года, но не умеет считать. Я воспринимаю это спокойно. Иногда кажется, что он знает что-то недоступное нам, иногда говорит такие вещи, что дух захватывает..

Что-то вроде телепатии постоянно есть между нами, мы так чувствуем друг друга..

Сегодня, когда я хотела назвать его мужчиной и осеклась, он с печалью сказал:

— Какой же я мужчина, я мальчик, сама знаешь. И всегда буду только мальчиком..

Он меня воспитал, полностью изменил. Общение без лжи и притворства, привычка все называть прямыми словами, — это так удивительно, что зачастую общаться с так называемыми «нормальными» мне в тягость.

Но люди тянутся ко мне, делятся бедами, ищут поддержки. Иной раз экономлю душевные силы, избегаю роли «мусорного ящика» чужих бед. Тем более что работать приходится много — хочется создать сыну достойные условия: книги, компьютер, Интернет, музыка..

Одно печалит - что с ним будет без меня? Мне уже 51. Хотя серьезных болезней пока нет, но среднестатистический женский букет уже набирается.. Денег я ему оставить не смогу, двоюродным братьям он нужен не будет. Есть у меня немецкие корни, отец немец. Может, положить все силы на переезд в Германию? Там социальное обеспечение не чета нашему..

Были у меня мысли усыновить здорового ребенка, чтобы у Миши был брат. Ко не смогла: сначала не-дали — одиночка и финансово бы не потянула, а сейчас уже и стара. Да и с нравственной стороны это было бы небезупречно, ребенок —костыль..

Каким солнечным ангелом он был в детстве! Воплощение доверчивости и любви.

А люди его сделали затворником, подозрительным и обидчивым: издевки, насмешки, кражи, избиения — все это было..



Г/1ЛЭЛ 2

WO

Теперь он уверен, что за ним скоро прилетят на НЛО и заберут в какой-то чудесный мир. Уверял всегда, что наш город под властью дьявола, люди тут плохие, будущего у него нет. И, похоже, так и случится. Город — спутник АЭС, которую планируют закрыть. Тогда тут будет город «зомби» — бомжей, нищих, воришек и пьяниц.. Вот и не верь после этого в ясновидение. Я, правда не верю ни во что дурное, это не по моей части, меня зовут Надежда. Надеяться — это у меня лучше получается..

j Надежда, в моей почте ваше письмо как лу-,III чик чистого света в темнеющем царстве...

,ёЦ В таком положении, как у вас, житейским ,III=& спасением может быть вхождение в поддержки-С вающую общину или хоть небольшую группу людей, соединенных узами общего интереса и общего духа. (Ну \ например, сообщество родителей детей с ДЦП.) / Или — что по плечу вам, уверен — собственноруч-Ч ное сотворение такого сообщества. Если это получится, /то уже не настолько страшны мысли о предстоящем... \^ Глядя в будущее — при всей чудесности и красоте ваших отношений с сыном, — что-то нужно предпринимать и для размыкания, разбавления этого симбиоза...

Зачем я это повторяю, не знаю — вы сами все понимаете и что можете, уже делаете... Скорее, это мои заклинания и молитвы за вас и сына.

...Еще имя — для наведения на некие возможности: Жан Ванье, француз, бывший военный летчик, создатель сообщества, где такие дети, как ваш сын. чувствуют себя нужными и любимыми. Узнайте о нем все, что можно!..



кратчайший курс психологии чайника

Здравствуйте, это я.

Профанов Профан Профанович, он же Чайников Чайник Чайникович.

С раннего детства не отличал Пруса от Пруста, Мориака от Моруа, Гашека от Чапека, Чапека от Чаплина. Во втором классе на перемене проглотил учебник «Родная речь». Не был, не состоял, не имею. Ее участвовал, не подвергался.

Когда-нибудь мы достигнем божественного совершенства, отменим нашу всеобщую детскую зависимость друг от друга и перейдем на универсальное самообслуживание. Покуда же этого не произошло, не вижу постыдного в том, что я, некомпетентный потребитель техники, считаю автомеханика наместником бога по карбюраторной части. Меня поправляют: автоэлектриков.

Господи, ну до чего ж я Профан, до чего Чайник, господи! И как же мне хочется все уметь и все знать.

Увы, благополучие мое зависит сегодня от множества компетентных представителей высших сил. Вчера опять пришлось вызывать сантехника. «У вас, — сказал он, — унитаз с негабаритным пломбиром». Не понимаю, не постигаю, какой такой крем-брюле, сую сразу деньгу. А он, глядя в сторону: «И профундирование эксклюзивное. Целых три тромба». Я понял так, что надо еще две деньги. Оказалось, правильно понял, с трудом, но правильно.



шел г

||2

Я очень хочу все уметь и все знать. Но когда дело доходит до кризисов моего благополучия, то я так: либо верю, либо не верю. Никаких промежуточностей. Либо ДА — наука бежит вперед, уже людям сердца меняют, мозги переставляют, а я тут сижу в темноте с моей отсталой бессонницей и не знаю, к кому обратиться, все проплывает мимо, потому что я Профан Профанович, голова слабая, и никто не заботится, только требуют, и никто не вникнет, выкручивайся как хочешь, пей таблетки, от них голова болит и влияют на органы, но ведь есть гипноз, есть наука, надо только найти, и вот он нашелся, профессор, йог, маг, экстрасенс, вот он наконец, и либо он мне поможет, либо НЕТ — никто ничего не знает, науки никакой нету, сплошная липа, диссертации пишут для должностей и зарплат, психологи — трепачи, врачи — шарлатаны, сами себя вылечить не могут, проповедуют одно, делают другое, какие там маги, все пьют, вранье все..

Примерно так мыслит Профанов Профан Профано-нич. он же Чайник, являющийся ко мне в кабинет и присылающий письма.

Примерно так если не мыслю, то чувствую я сам, являясь к юристу, зубному врачу, автомеханику или перед ликом компьютерщика. Когда ты чайник в одном, а он чайник в другом, уровни сравниваются. Я Профанов Профан Профанович, всей моей жизни едва хватает на то, чтобы в этом убедиться, и жаль мне и стариков, и детей, и себя иногда, и всех братьев по неразумию...

ДАТЫ от ЛАНДОТЫ

ИЗ

Овцы и петухи

Каково бы ни было здоровье -до конца жизни все равно хватит.

ВЛ, с моек подругой Ксенией мы дружим еще со студенчества. Сейчас ей, как и мне, 37 лет. Всегда была жизнерадостной и общительной, красавица, умница, любимица курса. Но при неудачах и особенно при болезнях близких сильно и надолго расстраивалась. Была и склонность к панике. (..) И вот похоронила одного за другим родителей. А через 8 месяцев операция молочной железы. Глубокая депрессия, невозможность работать. Пришлось лечь в больницу. Лечение препаратами (..) и физиотерапией дало слабый эффект. Больничные врачи порекомендовали заняться по вашей книге «Искусство быть собой»* Раздобыть книгу удалось только через год после выписки. Глубокое расслабление не получилось, но все же появились признаки улучшения, настроение поднялось настолько, что сумели оставить лекарства. Но вот новый удар: автомобильная катастрофа. Муж погиб, у Ксении травма головы, два перелома. Дочка осталась невредимой, но сильнейший испуг. (..) После выписки из травматологии опять больница. Продолжала заниматься аутотренингом по вашей книге, с его помощью удалось уменьшить дозы снотворных, но состояние оставалось очень подавленным.



Присоединился страх транспорта и закрытых помещений. Тут выяснилось, что в районном диспансере появился психотерапевт Х., лечащий гипнозом. Он принял Ксению и согласился провести ряд сеансов.

Однако возникло непредвиденное осложнение. Перед первым сеансом, узнав, что Ксения занимается по вашей книге, доктор Х. категорически потребовал, чтобы она выбирала одно из двух: лечиться либо у него, либо у вашей книги. Он сказал, что это руководство по самолечению. Ксения спросила, читал ли он эту книгу сам. Х. ответил, что просмотрел, но читать не счел нужным.

Затем предложил ей брошюру «Вред самолечения» со словами, что всякому самолечению нужно объявить войну не на жизнь, а на смерть.

Когда он это произнес, у Ксении, как она мне сказала, словно что-то оборвалось внутри. Брошюру читать не смогла (ужасный язык) и теперь не ходит больше к Х., не занимается и по вашей книге.

Отчаяние, угроза инвалидности. Книгу вашу все же почитывает, это хоть как-то успокаивает. (..)

ВЛ, чем можно помочь Ксении? Действительно ли самолечение так опасно, что с ним следует бороться «не на жизнь, а на смерть»? Как же тогда понимать призыв: «Человек, помоги себе сам»? И как обойтись без самолечения в случаях, когда практически обратиться не к кому? Являются ли аутотренинг и медитирование самолечением или это

что-то другое? Признаюсь, мне тоже хотелось бы разобраться в этом получше, так как я тоже не идеально здоровый человек. Но не буду отнимать ваше внимание еще и своими болячками. Анна

Спасибо вам, Анна, за ваше понимание и отзывчивое сердце. Психологически вы помогаете Ксении не хуже врача. (...)

О самолечении. Вы затронули чрезвычайно, хотел Л было сказать «больной», но меняю на «здоровый» вон-/ рос. Да, врачи обязаны предупреждать об опасностях самолечения. А вот «не на жизнь, а на смерть» — это/ глупость, если не хуже...

N

...Вечером, после напряженного рабочего дня, у вас / сильно разболелась голова. Головная боль, как и всякая* боль и недомогание, может возникнуть от десятков разных причин. Может быть и признаком начала заболевания, и проявлением утомления или просто недостатка свежего воздуха.

Но вы сами не знаете, почему у вас так разболелась голова, с вами это случается, допустим, впервые.

Что же делать вам, человеку без медицинского образования? Немедленно вызывать врача, «скорую»?.. Если следовать строгому уставу, то да, вызывать.

Мало ли что, а вдруг... Ну а если это всего лишь пустяк, не стоящий вызова?

Три дня без передыха работали, питались чем попало, и еще есть одна вероятная причина, весьма прозаическая... Не лучше ли сперва попробовать принять вот эту таблетку от головной боли из домашней аптечки, пойти на самостоятельный шаг?.. Но это уже самолечение... А если просто пройтись по воздуху, продышаться? Или попытаться расслабиться и снять боль самовнушением?..



К6

Ну вот — все прошло... Прогулка и расслабление — тоже самолечение? И да, и нет. Смотря как понимать, как расширять понятие.

Да, врачи протестуют против безграмотного самолечения, они нравы. Но никакой здравомыслящий врач не станет протестовать против самопомощи, которую пациент может себе оказать.

Бывают положения, когда врача нет. неоткуда его вызвать, а нужна срочная и довольно сложная помощь, например обработка раны, вправление вывиха или накладывание шины на перелом, промывание желудка, мало ли еще что...

Если пациент справляется с этим сам, то чего, кроме восхищения, он заслуживает?

В арсенал врачебных средств всегда входило и знание, передаваемое пациенту. Каким путем перелается — устным советом, книгой, письмом, — все едино. Но пользование всегда предполагает некую степень самостоятельности, хоть какую-то, но голову на плечах.

Не проложить границы между самолечением и индивидуальной интерпретацией врачебных советов — действием другой «стороны», без которого никакого лечения быть не может.

Самолечение бывает вопиюще безграмотное — и бывает, хотя и редко, правильное. Бывает рискованное; бывает героическое... Есть жертвы, но есть и победители.

Врачу приходится иметь дело больше, конечно, с жертвами. Называю их петухами. Из них довольно многие, набив шишки, переходят в противоположный лагерь — опасливых послушных овец, шагу не ступающих без врачебного па то указания...

Кредо Овцы

Всякое недомогание есть признак болезни. Всякая болезнь требует лечения. Если я вовремя не начну лечиться, я рискую запустить свое заболевание до осложнений, до необратимости. Мне поможет только доктор. Если я нарушу врачебное предписание, то осложнения еще более вероятны. Если я попытаюсь помочь себе самостоятельно, то, скорее всеао, наврежу так, что мне уже никто не сможет помочь. Я ничеао не знаю, ничеао не умею, всеао боюсь. Ответственность за себя слишком велика...

Кредо Петуха

Болезни либо нас убивают, либо проходят сами, если их не задерживают лечением. Врачи — люди, а людям свойственно ошибаться, настаивать на своих ошибках и скрывать их. Хождение по врачам — трата времени, нервов и денег с сомнительными результатами, и всегда есть риск благодаря их услугам приобрести новые болезни. Врачи обязаны делать вид, что все понимают и все могут и что нам ничего нельзя.

Но зачем сами и пьют, и курят? Никто на этом свете более меня не заинтересован в моем здоровье, и я знаю самого себя столько лет, сколько живу на свете...

Истина, говорят мудрые, между крайностями, а пространство между крайностями обширно. Вам и подруге мое пожелание: относитесь к самопомощи так, как подсказывает внутренний голос. Обращаться к врачу или нет?

Доверяйте себе, и это доверие всегда вам подскажет свои пределы — шепнет: *погоди... дальше пока не знаю...*

И вас есть не только инстинкт самосохранения, но и огромный общечеловеческий опыт, действующий



ГЛАВА 2

Кб

в виде интуиции и здравого смысла. Даже если вы всю жизнь занимаетесь преступнейшим самолечением, то в применяемых вами способах с большой вероятностью присутствует то, что уже открыто или рекомендовано кем-то другим. Все велосипеды в основном изобретены, вопрос лишь в том, на каком поехать... Некой доли самопомощи не избежать, находясь и в палате реанимации: можно дышать так, а можно эдак, многое зависит и от того, на каком боку лежишь, какие думы думаешь... Никто за нас не проживет и секунды.

Цели в образе жизни

Насколько переводим опыт одной жизни в другую жизнь? Даже опыт многих миллионов — в одну-единственную, но неповторимо-другую?..

В медицинских рекомендациях здорового образа жизни всегда есть что-то и от блаженного фанатизма, и от академической тупости, и от лицемерия.

Правильно питаться?.. Магазиновый рацион ограничен. Зима, мало фруктов и овощей. И где деньги добыть на это правильное питание, ежели ты, например, работник бюджетной сферы, получаешь гроши, да и те задерживают по несколько месяцев?.. Прогулки, ходьба, бег трусцой?! А если ноги болят?.. А если негде и некогда?...

Образ жизни человек либо выбирает, либо не выбирает. Либо хочет и может выбирать, либо нет. Либо может, но не хочет. Либо хочет, но не может...

Безвыборность, жесткий жребий: зависимость от куска хлеба, от места жительства, от семьи. Дети — кормить и воспитывать. Здоровье, необратимо подорванное, или врожденная инвалидность... Ночные дежурства, день в шахте, в горячем цеху, в шумной душной конторе, а по-



том автобус битком, больной ребенок, неуклонная супруга, уклоняющийся супруг, ядовитая свекровь, умопомрачительная теща, ни сна, ни отдыха... Там, где выбирал сам (или сама), как казалось, вдруг видишь воздействие сузивших горизонт обстоятельств и влезших в тебя посторонних внушений, чужих влияний, да пусть и только собственной глупости — уже понята — вот. расхлебывай...

Что-то навязано, что-то подсунуто исподтишка, что-то потом, через пару ходов, обрушивается... Собственными руками завязан узел судьбы — не развяжешь, а разрубать — по живому жизнь, и не только свою...

Один только Дух, преобразующий Дух способен вырвать тебя из тюрьмы твоих данностей, вытащить из смертельной трясины. Один только Дух, взыскующий Дух откроет твои глаза, промоет Живой водой -и увидишь: внутри образа Лизни, навязанного обстоятельствами, всегда прячется много других — неизведанных, неиспытанных. И в самой непроницаемой стене щелка для ростка Живого - найдется, и одуванчик пробьет асфальт... Но Дух таблетками не заглатывается, уколom не впрыскивается Не позаимствуешь, не возьмешь напрокат.

...Сидим, тупо уставившись в телевизор, потягиваем пиво. Валяемся взакупорку на тахте в грустных помыслах о самоусовершенствовании. (Если бы...)

■ В рабочий перерыв дымим, маразмируем. Приглашаем гостей не ахти каких, отправляемся сами куда-то — не то чтобы охота, но надо...

Массу сил и времени пожирает обыкновенная болтовня — выхлопная труба мозговой энергии...



Всмотримся в свои пренебрегнутые и позабытые силы, и свое время, в свою свободу.

Простая щелка в емооздоровление, используемая едва ли одним из пятнадцати: на работу и с работы — мешком ходить. Быстрым шагом. В большом городе — по возможности не по загазованным магистралям...

Очень далеко?... 11олиути, четверть хотя бы? Десятую?... Л на велосипеде попробовали?

Не получается?... Ну а если вставать каждый день на полчаса раньше? Только на полчаса, всего-то па полчаса?... Да. отнимать эти полчаса у сна. у сладчайшего утреннего сна — отбирать, но отдавать занятию, обеспечивающему за эти самые полчаса бодрость и уравновешенность целого дня: хатха-йоге. Или просто пробежка, гимнастика, а затем душ. самомассаж...

Эти полчаса, отнятые у сна. возместятся, окупятся втрое, впятеро. Лечь на полчаса раньше...

Не однажды с ужасом и отчаянием убеждался: саморабота подобна ходьбе по кругу: начинаешь с того же места, опять и опять...

Продвижения нет, чаще кажется, что идешь назад...

Но если не двигаться, если не начинать каждый день, каждый час и минуту — с начала, с того же места, — круг' быстро суживается и превращается в засасывающую воронку, тебя затягивает, и ты гибнешь, чуть раньше или чуть позже, в опустошенности и маразме.

Продержавшись на круге с переменным успехом более полусотни лет, имею право сказать: он не замкнут.

Но двигаться но нему нужно не только физически.

Умом двигаться — быть исследователем.

«Взять себя в руки», «заставить себя», «победить себя» — опаснейшая из глупостей, если нет знания возможностей и пределов.

ДЛРЫ ОТЛАЩОГЫ

Опыт пытающихся похудеть сразу, наскоком: держимся день, другой, пятый, сбрасываем геройски килограмм за килограммом, прокалываем новую дырочку в поясе... А потом — ух, пропади все пропадом!..

Р. рьяно поднимал тяжести, качал силу — докачался до грыжи, и близорукость пошла вперед. Испугался, бросил упражняться совсем, отказался от всяких нагрузок, стал толстеть безудержно, стал нервным, тревожным, пошли головные боли, расклеилось сердце...

Л. голодала, свирепо блюла талию — доголодалась до дистрофии, испортила внутренности, сорвала психику...

М. занимался йогой, делал регулярно стойку на голове, хотя почему-то именно это упражнение делать не хотелось. Однако ж превозмогал себя... Как-то решил, испытывая волю, постоять подольше — и вдруг померкло в глазах: кровоизлияние в сетчатку. Л. ведь это тот самый слабый сосудик — предупреждал, не хотел...

К. бросил курить — все прекрасно, но начал неудержимо переедать, весь расползся; а дальше вдруг нечем стало противостоять эмоциональным нагрузкам, разъехались нервы, покатился в депрессию, попал в клинику. Л. ведь другие бросают — и все в порядке, цветут!..

Г. самосмирялась в неукоснительном альтруизме, везла воз, никому ни слова, тянула — и не выдержала, свалилась сама, стала обузой...

В. преодолевал трусость: прыгал с вышек, прыгал с парашютом. Но трусость пс отступала, возвращалась опять, ныла, подзуживала. И вот однажды полез на скалу...

Неудача похожа на своего хозяина

Одни гибнут от распушенности, другие — от внутренней несвободы, а третьи — от того и другого одновременно, да это одно и есть...

№

ШРА 2

|zz

Не победить себя, не научившись с собой дружить.

Взобраться наверх мало. Уметь держаться — вот главное. Тяга вниз, смертная тяга — всегда, всегда...

Я удивлялся одно время недолговечности бывших великих спортсменов. Один едва дотягивает до шестидесяти, другой, глядишь, в сорок уже... Спорт — могучий заряд жизненности, спортсмены — физически одаренные, повышенно здоровые люди... Почему же, стоит только сойти с арены, так быстро начинают многие из них пухнуть, жиреть, расползаться, терять живость?.. Спортивная изношенность?..

А не в том ли главное, что эти повышенно здоровые люди позволяют себе становиться бывшими?

Останавливаются. Безоговорочно принимают свой «неспортивный» возраст. Разрешают себе жить без ограничений и нагрузок: хватит, свое отыграл, отпрыгал, отбегал — теперь поучим других...

И наш мир, и мы устроены так, что все требует пополнения — и, что всего важнее и труднее, *развития*: перехода на новые уровни. Про запас не набегаешься, не надышишься, не налюбишься...

Кто Больше имел. Больше и потеряет

Кто бегал и прыгал годами, а потом стал лишь сидеть и похаживать, — не сразу, не через месяц, но года через два-три-пять обнаружит, что суставы его ног превратились в скрипучие деревянныешки, позвоночник заиндевел, за-хондрозился, сердце заплывло удушающим жиром...

Образ жизни, который прекратился, обязательно, скоро или медленно, даст отдачу по всем своим показателям — в собственную противоположность.

У бывших спортсменов происходит, очевидно, какая-то глубокая отмашка всех биомаятников — вся нарабо-



тайная масса повышенного здоровья начинает ползти назад... Но еще страшнее, когда назад уползает вершина — *СМЫСЛОВОЙ ПИК ЖИЗНИ*.

И душа, и тело могут жить полноценно только в том случае, когда вершина эта находится впереди.

Вот 89-летний марафонец, которого нельзя назвать стариком: человек без возраста. Перестать бегать для него — значит перестать жить. Вот Чарли Чаплин, гений подвижности, ушедший под девяносто — он знал, что прекращать играть и снимать нельзя: он держался и рос. Вот великая Балерина. Сколько ей лет?.. Да какая разница!.. Славный Поль Брэгг утонул, катаясь в океанских волнах на бревне, без малого 96 лет от роду...

Есть дистанция жизни, от старта до финиша — пробег между двумя инобытиями. Но я видел и быстрые, как снегопад, постарения, и поздний, сладостно-затяжной возврат весны, которая вдруг обрывалась ударом грома... Есть явный возраст, со всеми его непреложностями и необратимостями. Но есть и другой — таинственный, духообязанный, иногда снисходящий на тело и торжествующий над временем, генами и врачами...



из беседы с корреспондентом «Огонька» Д.Аксеновым (сокращенная публикация в №3 от 21 января 2002 г.)

Нале-во! Шагом — марш! (старая армейская команда)

Кто там шагает правой? Левой! Левой! Левой!

Владимир Маяковский

Д. Аксенов — Вот все говорят, что наша страна шагает по правоцентристскому пути, а я не согласен. Наша страна шагает в другую сторону. Собственно, как и весь мир. Влево мы все шагаем. Номы шагаем быстрее прочих.

Не верите? Количество левшей в нашей стране за последние 100 лет выросло втрое! Левшой у нас является уже каждый четвертый! гражданин, а в некоторых районах страны — каждый третий!

И с каждым годом их становится все больше и больше...

Растет новое, «левое» поколение. Оно по-другому, по-левому думает — другой половинкой мозга, оно будет по-другому и действовать. Левые — это другие. Другие? Другие!!!..

Ну и что за паника, скажете вы? Какая разница, какой рукой человек пишет или в носу ковыряет?..

Разница примерно такая же, как между физикой и музыкой, как между белым и негр, как между Бушем-старшим и Бушем-младшим. Про Бушей это я не зря сказал. В Америке левшачи является чуть ли не половина нации, а из четырех последних президентов Америки трое (Билл Клинтон. Джордж Буш-старший. Рональд Рейган) были левшами.

А вот наш национальный психолог Владимир Львович Леев (да простит он мне мою нескромность) — если не ошибаюсь, правша, но в левшах разбирается хоть куда.

Да и фамилия у него подходящая-



&ОАЕЗНЬ ЛЕВИЗНЫ?

о nfW0AJ лееизмл

ДА — Владимир Львович, социологи утверждают, что в стране происходит массовая левизация населения. Диаспора левшей становится все более многочисленной. Почему? Мы что, мутируем? Нарастающая ошибка природы?.. Или нормальный этап человеческого развития?

— Насчет левизации. извините, могу принять и па свой счет... Я. кстати, не совсем правша, а как называемый амбидемтер: писать могу и левой рукой, одинаково рисую той и другой, одинаково бегло играю на фортепиано; нанимаясь боксом, имел коронный хук слева; когда и футбол играл, предпочитал бить по воротам левой...

Слегка подсеку готовую к тиражированию мифологему: достоверных научных доказательств действительного прогрессирования левизма пока пег. Только намеки, хотя и серьезные. Вот известные мне российские цифры. В 1928 году среди взрослых было выявлено 3,3% левору-ких женщин и 4,7% човоруких мужчин, а в 1988 году — соответственно 12,4% и 13.9%. 11роцент лсворуких среди детей — нотабене! — значительно выше — 20—25%.

Думаю. >та разница обусловлена всего болте тем. что левши в нашем постепенно либерализующемся мире стали свободнее выявляться, вот и стало казаться, будто их больше. Для параллели скажу, что в такой же пропорции, например, возросло (якобы возросло?) количество «сексуальных левшей» — так называемых голубых и иже с пи-ми. И это тоже, как логично предположить, — благодаря большей свободе проявления и самоутверждения, а не из-за мифических мутаций или какого-то злостного развращения со стороны мировых темных сил.

Лсвшсство — не ошибка, а другой выбор 11рироды.



— **Исследования, о которых известно мне, показывают, что количество левшей по регионам страны крайне неоднородно и в каждом регионе цифры примерно стабильные. Почему так? И почему максимальное число левшей (около 30%) сконцентрировалось в Таймырском округе и на Дальнем Востоке? Может, это как-то связано с климатом?**

— Если исключить вероятные разбросы в методиках и условиях исследований, то возможны и генетико-популяционные вариации: может быть, среди первопоселенцев Таймыра и Владивостока случайно оказалось чуть больше левшей, и пошло-поехало...

Общее соотношение правшей и левшей и во всем мире распределено географически неравномерно. На Севере левшей в целом как раз заметно меньше, чем на Юге. По имеющимся на сегодня подсчетам, в Северном полушарии левшей по разным странам от 3% до 15%. а в Австралии, например, целых 25%. Еще больше левшей, говорят, среди коренного населения Южной Америки, но точные цифры мне не известны. А на экваторе, что любопытно, живет больше всего амбидекстеров.

Такое нарастание левшества к югу — притом что все равно все же и в самых южных широтах правшей остается намного больше — дает исследователям основания предполагать, что на пропорцию правизма-левизма влияет так называемое кориолисово ускорение, связанное с неравномерностью вращения земного вращения в разных широтах. Движение справа налево задается Природой: все светила и их спутники описывают круговые пути с востока на запад — справа налево.

Заблудившийся человек, сбившееся с пути животное, убегающий заяц — тоже обычно двигаются по кругу. Но в Северном полушарии они чаще кружат слева направо.



а в Южном — наоборот. Преобладание «правизма», как думают, — следствие того, что человек, как вид, сформировался в Северном полушарии, а затем расплодился по планете. Но и это сомнительно: есть основания считать прародиной человечества Экваториальную Африку...

Такие же малопонятные географические разбросы существуют в распределении групп крови и любых других человеческих свойств, вплоть до формы лысины...

— **Что же делает человека левшой? Гены?.. УЗИ, на которое пеняют?.. Условия среды?..**

— Вот уж УЗИ совсем ни при чем.

Припомним из школьной химии: молекулы одного и того же вещества по отношению к пропускаемому через них излучению бывают «правовращающие» и «лево-вращающие». Одни отклоняют луч вправо, другие влево, одни так, а другие зеркально. И всегда количественная пропорция: «правых» молекул в веществе — большинство: примерно четыре пятых, а остальные «левые».

Та же пропорция и между правшами и левшами. И не только у человека — есть обезьяны-левши, птицы-левши, рыбы-левши, растения-левши, бактерии-левши, вирусы... Вороны делятся на правое большинство и левое меньшинство: расклеывая пищу, пользуются по преимуществу одной из сторон клюва. Правоклювые недолюбливают ле-воклювых, гоняют их. зато левоклювые изобретательнее и хитрее... У моллюсков большинство раковин закручивается справа налево, а немногие — слева направо: раковины-левши особо ценятся знатоками...

«Сторонность» определяется не руками едиными. Ноги, глаза, уши, почки, яички и другие парные органы — всегда делятся на ведущего и ведомого — в каждой паре свой доминант. По рукам человек может быть правой, а по ногам, глазам либо ушам — левшой...



АППЕНДИКС

— Почему все это? Почему и зачем?..

— В природе скрыта какая-то оппозиция тоталитаризму творения. Левая непокорность, левая ннооборот-иос'1'1. меньшинства — буквально во всем. Не случайно и в религиозных представлениях, издревле идущих. Господь Бог является непременно правой, са'iana же — левой. По поверьям многих народов левая рука человека считается несчастливой или нечистой, левая нога тоже: «встал с левой ноги» — неудачный день... В древние времена лсворукии человек считался «нечистым» . и до сих пор но мусульманской традиции запрещается есть или умываться «нечистой» рукой.

— Ну да, «налево сходить» не есть хорошо..

— Во многих языках слово «левый» - синоним слов «неловкий», «фальшивый», «неискренний», «вызывающий подозрение»... В английском языке синонимы слова «left-handed» — лсворукии — неуклюжий, неумелый, двусмысленный, сомнительный. Английское слово «sinister» (от лат. sinistra — левый) переводится как зловеший, пагубный. Французское «gauche» означает не только «левый», но и «нечестный». «Левый» и в русском языке; несет привкус чего-то лживого, синоним обмана, измены...

Согласно историческим хроникам, решающую роль в решении судей о сожжении Жанны д'Лрк сыграло то, что она была левой: ее собирались помиловать, но, обнаружив левшество, сообразили, что это знак дьявольский.

— Вот как в мире туго приходится меньший-ствам... А если, например, рождаются близнецы, может ли один быть правой, а другой — левой?

— Может, конечно. В четверти случаев близнецов-ти. как установили исследования, обязательно проявляется феномен так называемого зеркального отображения, когда один близнец — точная зеркальная копия дру-

гого, включая направление завитков волос на голове и отпечатки пальцев. Поскольку один близнец есть внутриутробный клон другого близнеца — этот факт позволяет предположить, что примерно четверть правшей несут в себе генетически скрытое левшество. Может быть, они-то при открытом выявлении своего потенциала и есть «обс-рукие» амбидекстеры.

— **Быть левшой, получается, с одной стороны, плохо, с другой — хорошо? Левши — лучшая часть человечества или худшая?**

— И та, и другая. Список исторически великих левшей впечатляет. Левшами были Александр Македонский, Юлий Цезарь, Карл Великий, Наполеон (скорее, он был все-таки амбидекстером), Жанна д'Арк, Леонардо да Винчи (ярко выраженный левша), Микеланджело. Пабло Пикассо, Льюис Кэрролл. Чарли Чаплин... Левшой был великий математик Пуанкаре, гениальный физик Эйнштейн и гениальный физиолог Иван Павлов. Сорок процентов мировых чемпионов по боксу — левши; столько же, если не больше — по теннису и фехтованию...

Но поглядим и на другой полюс: среди дебилов, дегенератов, психопатов и извращенцев разного рода процент левшей тоже заметно повышен. Среди эпилептиков их сорок с лишним процентов — почти половина.

По статистике левши чаще подвержены разного рода травмам, несчастным случаям и некоторым болезням, в частности болезням кишечника; жизнь их в среднем короче. Недавно американские ученые, обследовав 4000 женщин, пришли к выводу, что у женщин-левшей риск развития рака груди на целых 42 процента выше, чем у правшей... Тридцать пять процентов левшей — среди гомосексуалистов-мужчин. А среди лесбиянок уже просто подавляющее большинство — 91 процент!..

5 Зак. 1900



Левшей, кстати, среди женщин значительно меньше, чем среди мужчин. Наверное, связано это с тем, что женщина предназначена быть хранительницей святой святых — самого стабильного, консервативного пласта генофонда. А левшество — большой риск, поисковость...

Полярности в одаренности левшей явно связаны с коренным неудобством их существования, с дискомфортом, который может стать либо развивающим, либо, наоборот, угнетающим. Жизнь в правом мире предлагает левше изначальный выбор: будь хуже всех — либо лучше всех, стань либо гением, либо дебилем.

Эти качества иногда причудливым образом совмещаются в одном человеке, и если так, то он, скорее всего, не-допереученный левша...

— Радоваться родителям или огорчаться, если выясняется, что их ребенок—левша?

— Я бы, скорее, обрадовался, чем огорчился, но вместе с тем и серьезно озаботился... Почти все дети-левши обладают потрясающим потенциалом психической саморегуляции. Им трудно осваивать первые основы, азы приспособления к правому миру — речь, чтение, письмо и другие навыки. Во многих случаях они достигают нужных результатов обходными путями, находят иногда самые непредсказуемые, немыслимые внешние или внутренние средства. Пишут «зеркально», придумывают целые системы для запоминания направления букв и цифр... Десятилетний левша успевает пройти во много раз более сложный и суровый путь поражений и побед, испытаний, усилий, чем его сверстник-правша.

И если при этом выстаивает, не ломается — в дальнейшей жизни будет иметь преимущества.

Левши вынужденно живут более напряженно и воле-во, более внимательно и сконцентрированно потому.



&o/Езизь ттзны?

!з;

что мир обустроен не под них — мир пространственно против них. Левши живут интенсивнее — и вот поэтому-то, можно полагать, так высок их процент на верхних ступенях лестниц всяческого успеха: и социального, и спортивного, и культурного, и технического.

Легендарный русский умелец Левша, подковавший блоху, — в этом смысле очень типичен.

Для понимания, в чем тут собака роется, возьмем другие человеческие меньшинства: сексуальные или некоторые национальные, тоже вынуждаемые жить под прессами ограничений и подавления. Ведь и среди «голубых» тоже повышен процент социальной успешности во многих сферах: в искусстве, в шоу-бизнесе, в прессе, в рекламе, скрытым образом и в политике...

Или проевший антисемитам плешь еврейский талант. Не просто генетика это, а результат многовековой повышенной необходимости выживать, вертеться, соображать — результат давления агрессивной среды, плод исторического антисемитизма. Не бывает худа без добра, и наоборот. И вот почему, кстати, национальные таланты в условиях Израиля, где антисемитизма, по определению, нет, благополучно скисают. Еврей в Израиле уже социально не «левый», а «правый», и на пользу его умственному развитию это, кажется, не идет... Таков общий закон — и русский, и армянский, и всякий гений тоже чаще и ярче выявляет себя в социально-напрягающих условиях, в отчужденной или враждебной среде.

Предвижу, что эта часть нашей беседы всколыхнет национально-озабоченную часть наших читателей, и всколыхнет довольно неоднозначно...

— **Ну да —и направо всколыхнет, и налево...**



АПТШДИКС

ЪОГЪЪк С АВИЗНОЙ?

— Раньше, как я прочитал в популярной медицинской энциклопедии не столь давнего издания, «лев-шество» квалифицировалось как болезнь. В качестве рекомендации для «излечения» — банальное переучивание на правую руку. Да и Ленин, помнится, говорил про «детскую болезнь левизны» ...

— То, что физиологическое левшество считалось болезнью — симптом общечеловеческой болезни под имени ограниченность. Многовековой бзик нормативности, с повальным стремлением стричь всех под одну гребенку. Переучивать левшей — все равно что переучивать северный полюс быть южным!..

— Но ведь переучивали же! Заставляли брать ручку в правую руку, левую связывали за спиной, варежку на нее надевали, наказывали... Неужели так трудно было догадаться, что ребенок левой рукой не из вредности и не из прихоти действует, а по природе! И сейчас наверняка в некоторых школах подобной практики придерживаются...

— Да, увы. Требуют от родителей «принять меры» ... Постсоветский ментал где у нас сильнее всего? В школе и в государственных органах, что по существу одно.

Массовая школа — орган социальной стандартизации, по тонкости действия равный кувалде.

— У нас и во взрослой жизни для левшей поблажек не предусмотрено. Вот в Европе — и клавиатура для левшей специальная, и консервные ножи, и холодильники... Целые индустрии работают, чтобы облегчить их жизнь. У нас же все товары исключительно «праворукие». Наше общество совершенно не осознает своего «левого» меньшинства.



\$01|ЕЗНЬ ЛЕВИЗНЫ?

|33

— Л что вообще осознает наше общество?.. А есть ли оно у нас?..

Имеется население — разнородно живущее и разнополюсно мыслящее, общество же пока только в наброске.

Культура учета интересов меньшинств по всем показателям минимальна. А на меньшинства население распадается по тысячам разных параметров — из меньшинств оно, собственно, и состоит. Со взаимного уважения интересов и прав меньшинств и большинств настоящее общество и начинается...

ЛШЯ АМЕРИКА

— Вы не знаете, почему так много левшей в Америке? Почти все президенты в течение последних десятилетий правят страной «одной левой» — это что, случайность?

Кстати, если я правильно истолковываю современную медицину, то в крови у нынешнего президента США то же есть «левые» гены. Он оке сынлев-ши Буша-старшего.

— Не знаю, что там такое левое громоздится в крови у Бушей, но точно знаю, что в мире действует неотступно статистико-вероятностный закон — сгущение редких событий. Пришел ко мне позавчера, к примеру, пациент по фамилии Собакин. Ну Собакин, и что. Бывает. Однако же следующим был пациент по фамилии Кобелев. Я уже насторожился. И на тебе: сегодня является еще Сучки н, хотите верьте, хотите нет. такая вот мистика.

И так получается во всем — редкие события и редкие признаки идут гроздьями, казуистика кучкуется — так, видно, любит организовывать жизнь Бог Событий...



Организм многосложен — есть много переходных степеней между «чистым» правой и «чистым» левой, и, похоже, существует в раннем детстве некая доля свободы выбора для тех, кто генетически не жестко определен — такому ребенку «правое» общество навязывает, какую выбрать ориентацию. Выбор закрепляется привычкой, но сохраняется и другая возможность... На этом, между прочим, основаны и некоторые мои врачебные методы.

В какую сторону вертится земля?

— *Если количество левшей у нас в стране все-таки и вправду растет год от года, то чем это нам грозит? Или, наоборот, что сулит? Что будет, если мир полевеет? Глобальные перемены в обществе? Иные ценности, иной взгляд на мир, иные отношения? Ведь и в других странах статистика тоже отмечает рост числа левшей. В Индии и Китае, я слышал, тоже стало гораздо больше левшей...*

Получается, что процесс идет в масштабах целой планеты?.. Представьте, что будет, если вся наша страна начнет думать правым полушарием... Грядет упадок математики и расцвет искусств? А еще к тому же и повальное поголубение?..

— Ну не надо паники. Ну не грозит пока миру глобальное полевание. Да и даже если левши вдруг, в один левый ужасный день, заполонят весь наш шарик, он от этого в другую сторону вращаться не станет, не бойтесь. Нету у левшей никаких других ценностей, кроме тех, что и у многогрешных правшей; нет никакого особого взгляда на мир. Обыкновенные они люди, только пространственно зеркальные. И думают, как и правши, не одним, а обоими



полушариями. Частные функции мозга распределены между полушариями точно так же, как у правшей, с точностью до наоборот.

Среди левшей есть и выдающиеся математики, и тупари, и субъекты, никуда не годные по части искусств, и совсем напротив. Вот те же рыжие, например, для сравнения — их меньшинство тоже, и они тоже внутри себя разные очень и каких-то особых ценностей или другого взгляда на мир, нежели брюнеты, шатены или блондины, ей-богу же, не имеют...

ОАШ ПРОЦЕНТЛѐОИ?ИЪ1

— **Можно ли определить, насколько человек по жизни левша или правша, и что это значит?**

— Да, есть несколько простых тестов, определяющих «ведущестъ» или относительное преобладание правого или левого мозгового полушария по разным уровням и функциям организма.

Напомню: левое полушарие у правшей отвечает за раздельное, подетальное использование знаковой информации — чтение, счет, речь. Оно, как и правое у левшей, производит анализ предметов и явлений, расчленяет их на элементы и составляет логические цепочки.

Правое же полушарие оперирует больше образами и занято, в основном, синтезом, интегрированием информации. Правым полушарием правша, а левым левша одновременно схватывает взаимосвязи различных свойств предмета и их взаимодействие со свойствами других предметов. Это полушарие позволяет видеть объект, явление или понятие сразу в нескольких смысловых плоскостях и обеспечивает целостность восприятия.



Полушария взаимодействуют. При музыке и пении, например, правша читает ноты и слышит отдельные части мелодий и гармоний по преимуществу левым полушарием (левша наоборот), а в это же время правое полушарие производит суммацию ритма и эмоционального значения музыки. Речевой знак — слово — соотносится с образом предмета.

У разных людей в разных сферах их жизни и деятельности складываются разные соотношения лево- или правополушарности. Человек-правша может, к примеру, в восприятии музыки и в пространственном мышлении оказаться больше левшой, чем правшой.

«На выходе» это приведет к тому, что музыку он будет воспринимать почти без эмоций, но с детальным формальным знанием и запоминанием, а в ориентировке на местности обнаружит признаки «пространственного кретинизма». Зато, возможно, будет хорошо рисовать...

ЧЕЛО#ЕК КА-К ДИКТОР ЛЖИ

— Итак, вы твердо уверены, что мир навсегда останется правым и что правые всегда будут правы? А что все-таки, если через несколько десятков лет (или там сотен) «правши» будут таким оке меньшинством на Земле, как сейчас «левши» ?

— При нашей с вами жизни этого, я думаю, не будет.

Земной мир поет «правую» мелодию, но с обязательным «левым» аккомпанементом, который иногда берет на себя ведущую роль.

Так будет и дальше, если не произойдет какого-то непредсказуемого катаклизма.

Но вот что можно уверенно прогнозировать: на земле возрастет число амбидекстеров — праволевистов.



Генетическая тенденция человека — становиться все более открытым и многообразным, все менее заикленным на каком-то одном способе существования. Мы должны быть разными, всякими — иначе как... И потому наш брат амбидекстер имеет наибольшие шансы в историческом будущем выскочить в первачи.

У лошадей это уже установленный факт. Один ученый муж не поленился и соотнес особенности телосложения 73 чистокровных лошадей с их результатами на скачках. И пришел к выводу, что самые резвые лошади сложены наиболее симметрично, то есть наиболее амбидекстерны. На основании этого свойства можно даже предсказывать результаты соревнований...

— Везет оке кое-кому, а, Владимир Львович?..

Ну, а меня в последнее время мучает один вопрос. Почему Владимир Владимирович Путин носит часы на правой руке? Неужели и он?..

— Я тоже внимательно наблюдаю за Владимиром Владимировичем с точки зрения правизма-левизма и отмечаю, что жестикулирует он — редко, но метко — по преимуществу левой рукой. А вот здоровается строго по ритуалу — правой. Правда, как-то отставленно, как бы слегка отстраненно от своей правой руки — не приближая при этом, а отдаляя лицо и корпус от собеседника...

Похоже, президент наш тоже многоуровневый право-левист. Какой рукой Владимир Владимирович подписывает указы, я заметить еще не успел. Если даже и левой — ничего страшного, лишь бы указ был хороший.

— Согласен. Вопрос напоследок: кто честнее, порядочней — правши или левши? Об амбидекстерах, заметьте, не спрашиваю...

— Вот и зря. Честность — функция не одного полушария, а двух вместе взятых, работающих на службе души.



Если хотите определить степень искренности своего собеседника-правши, послеживайте за тем, как ведет себя левая половина его лица. У левши — за правой...

А чтобы понять его отношение лично к вам и скрытые намерения — повнимательнее приглядывайтесь, полностью ли соответствует мимика правой и левой сторон, а также жестикация правой и левой рук.

Чем мимика и пантомимика асимметричнее, тем вероятнее вас обманут. У самых искусных лицедеев двигательная асимметричность, выдающая фальшь, приближается к минимальной, но все же и ее можно подсознательно уловить — в этом случае мозг наш срабатывает как тончайший анализатор, и новейшие компьютерные исследования эту его блистательную способность самым убедительным образом подтверждают.

Детектор лжи, как предполагали и Лев Толстой, и Шопенгауэр, и Зигмунд Фрейд, вмонтирован в человека, в каждого из нас — нужно только уметь им пользоваться...

—А как, как?..

— Стараться распределять внимание-вовне, к наблюдаемому, и внимание-вовнутрь, к своему чувству, в пропорции «золотого сечения» — вовне больше, но не чересчурnamного. Улавливать и детали, и целостность воспринимать...

Быть особо внимательным, как советовал Шопенгауэр, к первому непосредственному впечатлению о человеке: на первое впечатление успевает наиболее точно среагировать наше эмоциональное, интуитивное, синтезирующее полушарие — оно делает это мгновенно, а потом идут сбои, искажения, перегрузы...

Всю жизнь учиться на ошибках своего мозга, чтобы не наступать на одни и те же грабли повторно...



блиц-турнир

с поваренной книгой

поЕма о том, как есть, чтобы жить
как не есть, чтобы жить
и как жить, чтобы было бкусно



— Я бы съел целый мир. — Мир несъедобен.

— Все равно я бы съел.

— Отравишься. — Ну-ка, попробуем...

Из бесед Голодного с Сытым

^орча, которая живет в холодильнике

ВЛ, мне 48 лет, работаю бухгалтером. В семье нас шестеро: муж Николай, сын Андрей, дочка Марина с мужем, четырехлетняя внучка Сонечка и я.

Сразу скажу: не с психологическими проблемами я к вам осмелилась обратиться. Все вроде бы нормальные (тьфу, не сглазить), живем дружно, поддерживаем друг дружку..

Ео при всем этом не оставляют нас болезни, увы. Мама моя рано умерла от инсульта, могла бы еще жить и жить. У мужа гипертония и язва, было уже и предынфарктное состояние. У дочери мигрени и что—то нехорошее с почками. Андрей 4 месяца лечился от закрытой формы туберкулеза — слава Богу, обошлось, но теперь какие-то астматические приступы, неполадки с печенью, лысеет. У Сонечки диатез, диспепсии, простуды бесконечные. Борис, зять, пожалуй, самый из нас здоровый, но и у него, помимо колита, еще остеохондроз и артроз. Сама я то холециститом мучаюсь, то головной болью, подкатывает под сердце..

Пьем кучи лекарств. Ходить по врачам устали. Посещали и бабок, и экстрасенсов, снимали разные сглазы и порчи, все без толку.

Врач-диетолог твердит: главный враг вашей семьи — холодильник. Знаю и сама, правильное питание — основа здоровья, но та—



кие разные кругом .мнения.. Живем .мы не бедно, ни в чем себе не отказываем.

На столе и колбаска, и тортик, и икорка бывают. Любим покушать всем семейством, этого у нас не отнимешь. Сама я обязана соблюдать холециститную диету, но не всегда же удержишься, без сервелатика жизнь скучнее..

Ну да, правда — после семейных торжеств, заметила, болячки у всех обостряются, у каждого свои.. И пятеро из нас шестерых полные, с лишним весом, особенно выдающийся экземпляр лично я, но боюсь, Маринка скоро меня догонит.

Стараемся делать зарядку, никто не курит, выпиваем умеренно, только по праздникам, но все равно здоровье неудержимо идет на убыль.. Если можно, хотя бы несколько слов.. *Нина.*

Это письмо я получил довольно давно, хранится оно у меня среди многих подобных в большой папке «Еда и здоровье», могло быть написано и сегодня, и завтра...

В «Разговоре в письмах» я в первый, но не в последний раз в своей жизни решился публично заговорить о том, что входит к человеку в живот через рот и что из этого, говоря грубо, выходит.

Не в самом прямом смысле, конечно.

Обратная связь: множество исцеленных заочно, множество неисцеленных, множество верующих в «питание по Леви». множество фыркающих, множество путаницы.

Закономерный разброс и закономерный ответ: практиковать дальше, наблюдать больше, писать вкуснее...



Ж Нина, ваше симпатичное семейство заслужи-III вает здоровья, и вы чувствуете, где собака зары-Ц?1 та, только отрыть не решаетесь... / Я не спец по пищеварению, не диетолог, но р все же врач, и уже не первый десяток лет наблюдаю за (тем, что люди делают с едой и что еда делает с людьми. j Поэтому считаю и себя вправе на совещательный го-(лос — письмо ваше подтолкнуло меня написать нечто j вроде антиповаренной книги, а заодно и повеселиться (слегка, за столом это полезно. ^ Итак...

&м)№ мне, что ты ешь

...а я скажу тебе, чем ты болеешь и что тебя ждет...

Что вы едите?.. Я спрашиваю об этом, В ТОМ ЧИСЛЕ и об этом, с какими бы болезнями и проблемами ни обращались ко мне, — спрашиваю, прошу подробного описания: каково меню?..

Удивляются: какое значение? Да не помню, не обращаю внимания... Ну что придется, ну блинчики с мясом. Ну борщ, сосиски какие-нибудь. Ничего, все нормально, желудок работает... А что, разве это важно?.. М-м... для вашей специальности?..

Скажи мне, что ты ешь, а я скажу тебе, чем ты болеешь, какое у тебя настроение и работоспособность и что с тобой будет если не через пару лет, то через пяток — десяток уж точно.

Скажи мне и что ты пьешь, а я скажу тебе, какими будут твои сосуды, печень, мозги и все остальное в ближайшее время и отдаленное. Скажу, что будет с твоим ребенком, с потомством в последующих поколениях...

^ет и не надо

ностальгическая картинка бремени дефицита

Вот идет по улице гордый счастливец, нагруженный консервированной селедкой и батонами колбасы, смахивающими на дубинки.

Поглядим-ка, что у него там еще? Водка, импортный вермут, немного икорки, еще какая-то жирная колбасина, праздничная коробка конфет, здоровенный торт, блок «Мальборо» и три банки растворимого кофе.

— Где брали?

— Где брал, уже нет.

Спрашивающие разочарованы. Ну а я, знаете ли, от души радуюсь. Да, да, за них, которым все это не досталось. Мне хочется крикнуть им: глупые, вы не понимаете, что как раз сегодня вам повезло! Радуйтесь, веселитесь! НЕТ -И НЕ НАДО!

А зато вон у того, который поспешает с бананами и апельсинами, подбежав, первый спрашиваю:

— Где брали?..

— Где брал, уже нет.

— У-у-у-

^то надо, то надо

А это, с небольшими поправками, продолжается и по сей день. Торжественно топаю покупать морковку, укроп, петрушку, редиску, свежие помидоры и огурцы, хорошие яблоки... Нагружаюсь тыквой, капустой, беру лук, свеклу, редьку, репу. Запасаюсь подсолнечным маслом (уже не запасаюсь, ностальгическое воспоминание). Здравствуй, гречка, ядреная ядрица, ух, как же ты надоела, старуха, и тем не менее!.. Обожаю баклажаны, одобрямс кабачки.



приветствую дыню, виват арбузам. Уважаю тебя, честная чечевица. Фасоль-лобио, а ты меня уважаешь?..

Отдельная песня — тебе, чеснок, исторический мой спаситель и вдохновитель, столь многими ненавидимый.

Кстати: кто догадается, почему орехи, и даже не только грецкие, так здорово смахивают на мозги?.. Этим ви-доподобием, как всегда в природе, дается определенный знак: ведь и вправду же для мозгов ничего лучше нет в целом мире:

до окончанья грустных дней грызи орехи и умней!

Это написал мне однажды по пьянке на "подарочной банке ореховой смеси мой поэтичный друг Ив. Халявин, и, хотя это было только во сне, я с тех пор так и поступаю.

Так вот, если учесть, что ни селедки, ни шоколады, ни роскошные торты, ни сервелатики меня решительно не волнуют (разве что чисто эстетически иногда слюнки сглотнешь), что даже и сливочное масло, и наисвежайшее мясо мне интересны лишь раза три в месяц, ну пять, а летом и того реже... Экономя на всех этих вкусностях и тем сберегая чуток здоровья и бодрости, могу позволять себе вдоволь орехов, меда, груш, слив, авокадо и разных прочих бананов, по вечерам иногда и винца...

Серьезно, вы уже поняли: я не вегетарианец и не фа-нат-сыроед, хотя сырую пищу люблю и предпочитаю. Не морю себя голодом, признаю лишь посты и очистительные *воз|сржания от еды*.

Ем что хочу и сколько хочу. Ем все, стараясь лишь соблюдать пропорцию. Ем все, кроме ядов — которые все равно всегда либо есть, либо получаются изо всякой еды — поближе или подальше к выходу...

Короче говоря, ем без проблем, чего и вам желаю.



^то делают с нами колбасы и торты

Если интересно, какие яды имеются в виду, могу уточнить: во-первых, яды общеупотребительные. И во-вторых, яды лично мои. То есть продукты, с которыми у меня, именно у меня, как по опыту выяснилось, не складываются отношения. Это мои трудности и только мои, а вот о ядах общеупотребительных потолкуем.

Не волнуйтесь, пожалуйста, ни в коей мере не хочу вас пугать. «Яды», конечно, некоторая гипербола. Ну, разумеется же, вы не умрете ни от давешней колбасы, ни от позавчерашнего торта, ни от банки вот этой кильки, даже зараз слопанной под бутылку портвейна. Не отрицаю — калорийно, наверняка слишком калорийно; может быть, даже вкусно и слишком вкусно. А ваш организм настолько силен, что выдержит и укус гадюки.

Только вот что знаю наверняка: этот торт удавом обовьет вашу печень и наводнит кровь зловещими хлопьями тяжеленного холестерина; он забьет ваши капилляры сквернейшими недоокисленными жирами, загрязнит почки, поможет выпадению и без того некрепких волос и прибавит народонаселение прыщей и угрей. Если у вас еще не начался склероз, он поможет его началу, а если начался, поспособствует всемерному развитию и прогрессу. И уж конечно, если у вас есть хоть малейшая склонность к полноте, вы с гарантией будете носить его, этот торт, вот тут, на себе, пониже груди или пониже спины, и носить долго, скорее всего, пожизненно.

Сомневаетесь?.. Ну, проверим...

Вскрытие, говорят, покажет, но мы, не каркая, и безо всякого вскрытия все увидим.



^Гто не рискует, тот не живет

...Итак, еще и еще раз: я за вас! Я вместе с вами — против всякой односторонности и всякого фанатизма, в том числе пищевого!.. И вот сегодня нам с вами безумно хочется съесть шоколадку. А завтра кусок селедки. А послезавтра маринованный огурчик с кружком ливерной колбасы — и запить... Ну пивом, пивом запить, да, холодненьким, свежим, шуршащим пивом...

Старую студенческую медицинскую шутку *«что нельзя, то нельзя, но если очень хочется, то можно»* ввел в обиход не кто иной, как сам дедушка Гиппократ, медик номер один, и был он совершенно серьезен и прав процентов на восемьдесят.

Если вдруг ни с того ни с сего, не видя даже перед собой, начинаем мечтать *вот об этом*, то это значит, скорее всего, что организм срочно нуждается в пополнении веществом, содержащимся *именно в этом*; что он готов ради *этого* принять шлаковую нагрузку, пойти даже на риск отравления...

Такие вот навязчивые пищевые идеи случаются чаще всего у беременных, у выздоравливающих, у людей, долго сидящих на какой-нибудь строгой диете, при некоторых нарушениях обмена веществ... Риск встречи с враждебными веществами в таких случаях, видимо, перекрывается риском нехватки *чего-то* (известного или нет) — нехватки, грозящей нарушением жизненно важных для тела дел... И тело дает знать об этом себе через мозг, тело требует своего — неотвязным желанием, жуткой безумной жаждой, жгучей галлюцинацией...

Что ж, воздадим — телу телово. Воздадим сегодня. Воздадим и завтра, если не хватит.

Но послезавтра...

Обманем обманщика

...приостановимся, стоп-стоп-стоп...

Спросим себя: это что — потребность, действительная нужда — то, без чего нельзя — или просто уже привычка, рефлекс? Подсадка на вкусненькое, на сладенькое, на соленьенькое, на алкогольненькое, на табачненькое, на...

Ага, как же, спросили — так мы себе правду и скажем, так и признаемся. Мы же ведь все с детства раннего изощреннейшие самообманщики, наши желания в миллиард раз (столько лет на земле существует жизнь) — хитрее ума. Посему: если сможем — воздержимся. А если не сможем — то в следующий раз тем паче — за шкурку себя! — и удержим.

Только будем хитрее: не скажем себе «нельзя, ни в коем случае...». Скажем: ладно, хорошо, только *потом, попозже...* А когда ему срок придет, этому «потом», лучше не определять, как срок смерти... (Ведь и вся жизнь есть всего лишь откладывание смерти на как можно более долгий срок...) Вот и с обманщиками-вожделениями, с убийцами-вожделениями поступать следует именно так.

Запретный плод сладок, самозапретный еще слаще, но истинность желания проверяется самоотказом. И больше ничем. Ослабнет, уйдет — туда ему и дорога...



Ж

ТЛАБА 3

146

Эк, раз, еще раз...

Вот приехал в Коктебель одноразовый кобель...

Ив. Халявин. Избранные наблюдения

Итак, раз — это только раз, два — только два, а три, четыре и далее — уже много, уже постоянно, уже правило и система, уже образ жизни, уже совершенно другое качество. Так и с пищей, и с питьем, так с лекарствами. Так с людьми, так со всем...

Питание — это вал, поток, каждодневное обеспечение. Как дыхание — на всю жизнь, возможны лишь ограниченные перерывы и перемены... Во всех массовых процессах решает преобладание — повторяемость, частота — решает тенденция. Количество переходит в качество, качество, в свой черед, — в количество (жира на животе, волос на голове, угрей на лице, простуд в течение года, солевых отложений в суставах, приступов стенокардии, мигрени, астмы, испорченных нервных клеток, склеротических бляшек на стенках сосудов...). Зачеркнуть нежелательное, подставить желаемое.

./Мыслить природными вероятностями

Знаете, что больше всего меня удивляет у тех редких здоровых людей, которые живут долго и счастливо, себе и другим в удовольствие?... Память. Но не та память, в ее обычном значении, которой мы восхищаемся у эрудитов, — а память жизни, память Природы.

Они лучше всех помнят и точнее всех чувствуют собственное естество. Умеют и принуждать себя, и повиноваться себе — живут так, как надлежит жить природному существу по имени Человек.

Мощная память и природопамятование особенно заметны у долгожителей-горожан — есть ведь и такие, легко переваливающие за сто даже в переполненных вредностями крупных промышленных центрах... Учась у этих чемпионов здоровья, кое-что можем вспомнить и мы, простые болящие.

Мы можем *мыслить ирирольными вероятностями*. Что бывает в Природе чаще, что реже, что никогда? Какие условия были наиболее постоянными, в каких пределах менялись, что исключалось? Что естественно, что полужестественно, что противоестественно?..

Думая об этом, можно сделать много открытий.

Природа и пищевое насилие

Все долгие миллионы лет эволюции мы двигались — и когда просто хотели (как это и сейчас делают звери и дети), и когда нас к этому принуждали требования: спастись от врагов, искать укрытие, исследовать, искать пищу, любовь...

Иначе дело обстояло с питанием.

Есть иль не есть? — вопрос этот всегда решался только внутренне. Питание — потребность, извне лишь провоцируемая (вид, запах пищи). Принуждать же нас к питанию или выбору той или иной пищи в Природе имел право один только голод.

Принуждение это было благодатно, когда было из чего выбирать, и могло быть страшным, когда выбора не было... Но никакой враг, никакие обстоятельства никогда не могли заставить никого, от вируса до человека, — есть, когда *не* хотелось и что *не* хотелось.

Приходилось — и очень-очень часто НЕ есть, когда хотелось, и НЕ есть, что хотелось.



ГЛАЗА 3

|D0

Иными словами: принуждение в питании всегда было, но всегда только с частицей «не». Принуждение к отказу.

Таким оно должно оставаться и ныне, если мы не хотим быть пищевыми самоубийцами.

2*ез насилия

Вот и две первые, самые простые и наиважнейшие заповеди правильного питания — азы, дважды два:

не есть, когда есть не хочется, не есть, что не хочется.

И не заставлять есть других, не навязывать ни себе, ни другому!

Свобода не есть — священна!!!

Ломлюсь в открытые двери?.. Эх, если бы. (См. также «Здравология», пищевое насилие над детьми). Сам, будучи жертвой многолетнего пищевого насилия в детстве и насмотревшись за жизнь на многие сотни тысяч похожих, как мухи, случаев; обретя привычку обороняться от принуждения к еде в разных компаниях и гостях, где не отведать хозяйский кулинарный шедевр — значит выказать неуважение и смертельно обидеть, — казалось бы, должен был уже перестать удивляться недоходимости очевидных истин.

Жратва губит больше людей, чем любая война!!!

Уточнение для еды лекарственной. Кое-что заведомо полезное (лимон, кислые ягоды, лук, чеснок...) есть желательно, пусть это и невкусно... Лекарства не обязаны быть приятными. Но если отвратительно до тошноты — лучше не надо, все равно толку не будет.



***Ко& укротить Жруна и узнать свою меру**

Чувство насыщения, как и чувство голода, бывает тактическое и стратегическое, поверхностное и глубинное. Иначе сказать, наружное, рото-желудочное — и внутреннее, кровяное, общетелесное. В идеале оба должны составлять гармоничный ансамбль.

Но природа наша не идеальна. Природа только практична, избыточно практична, за что и расплачивается... Точными, истинными она сделала только голод и насыщение глубинные. На поверхности же — всевозможные сомнительные соображения типа: «на всякий случай», «а вдруг», са может быть, пригодится?..».

Это сделал пищевой дефицит, извечный спутник живого. Лопай, пока влезает, а вдруг это в последний раз?.. Огромное большинство живых существ, и людей, и животных, ориентируется на наружное насыщение: едят, пока естся, едят, пока лезет.

Внутреннее насыщение наступает позднее: когда поглощенная пища начнет перевариваться, всасываться в кровь и усваиваться клетками тела.

По такому принципу можно минут за пять употребить килограмм мороженого, а за полчаса — небольшого бычка, в порядке предварительной закуски. С другой стороны, можно часа на три обмануть себя «заморением червячка», то есть приглушить глубинный голод поверхностным насыщением, ничего, по существу, организму не дав. Способность к такой заглушке — отработанная эволюцией мера нервной самозащиты в условиях дефицита.

Когда дефицита нет, когда еды много — аппетит набирает избыточность: организм включает древний инстинкт запасаения на природовероятные последующие дефицитные времена.



ГЛАЗА 3

15Z

Как же знать меру? Как знать и чувствовать, сколько есть нужно, сколько *достаточно*, чтобы насыщаться без перебора? Вопросец может показаться дурацким — чего там еще узнавать, деньги были бы — брюхо подскажет!.. А вот в том и дело, что брюхо подсказывает кому как. Вон их сколько, излишних брюх, демонстрирующих тот прискорбный факт, что брюхо работает прежде и более всего на себя, превращая хозяина своего в брюхоносца и брюховоза.

Итак:

»+ если вам не нравится ваша талия и ваш вес,

*+ если вы не в ладах со своим аппетитом,

•+ если уверены или подозреваете, что переедаете —
введите в привычку прием ОБОЖДИ!

Обожди, есть такое просторечное выражение вместо «подожди» — почти то же самое, но с оттенком об-хода некоего препятствия... Что обождать?

ЖРАТЬ ОБОЖДАТЬ,

Знаете ли, чем трапеза или, без пафоса, человеческое употребление пищи отличается от жранья? Наличием перерывов. Присутствием пауз.

Сознательным управлением, понаучнее говоря, временем действия. ■

Если ест человек — то ест с расстановкой, а ежели жрет скотина, то жрет безудержно и непрерывно, пока влезает. Суровая правда жизни состоит в том, что в каждом из нас сидит этот самый скот по имени Жрун и, когда человеческое начало не управляет им, забирает бразды правления внаглую — жрет до отвала.

По-ученому говоря — пищевая доминанта в мозгу господствует, положительная обратная связь работает, пока не блокируется отрицательной.

Прием **Обожди** состоит всего-навсего в том, чтобы Жруна осаживать и останавливать во время еды **до** того, пока она еще не превратилась в самодовлеющее жранье.

Вот мы едим, вот жуем... Всегда это немного смешно и животно выходит у всех нас, и ничего с этим не поделать, даже если не чавкаешь. Помните? —

«Тщательно пережевывая пищу, ты помогаешь обществу».

Юмор юмором, но ведь йоги, всерьез помешанные на пережевке, требуют от каждого отдельно взятого откушенного куска быть пережеванным не менее чем шестидесятикратно — а все зачем? — Чтобы уменьшить пищевую шлаковку — раз. Чтобы Жруна укротить путем его ублажения через ротовые и костно-мышечно-связочные челюстные рецепторы — два. Ну и чтобы мозги помассировать и волю поупражнять.

Жевание — это уже маленькие расстановки, уже управляющий ритм с пунктиром маленьких *обожди*, с цепочками промежуточных, очень важных обратных связей. Л чертов жадюга Жрун так ведь и норовит заглотнуть кусок не жуя, давась абы как, лишь бы побыстрее и побольше. А потом, дальше, в многострадальных кишках эти куски, недопереваренные, клейко-каменистые, превращаются всем известно во что.

Обожди — это пожевать с чувством и не спеша, но не превращая себя в жвачное животное, а потом остановиться ДО насыщения — да, когда Жрун еще требует — ну, еще, ну, ну — еще!.. А вот фиг тебе. Съесть, допустим, полпорции вместо целой и...

Обождать минут пять, десять, пятнадцать, ну полчаса. Отвлечься, заняться чем-нибудь — встать-походить или потанцевать, послушать музыку, погулять... (Работа в этом перечислении тоже может иметь место, но лучше последнее.)

Фокус психологический в том тут, что **Обожди** — это не «прекрати», не «отставить», не «откажись» — нет, всего лишь... Всего лишь откладывание, тайм-аут — добавление к еде времени, свободного от еды. За это вот время Жрун молча очахнет слегка, приуспокоится — и подоспеет внутреннее насыщение.

Отчетливо скажет нам: все в порядке.

Мы обнаружим, что уже сыты. Спокойны. Довольны. Наша умеренность вознаградится бодростью и работоспособностью. А вскоре убедимся, что и наружное насыщение приходит быстрее, делается все более точным. Его голос станет деликатным, но твердым. Вместо «больше не могу» будет говорить «хватит, достаточно, все в порядке, все хорошо...».

— Ну а если нет?.. Если вместо сытости будет продолжать допекать аппетит? Если не доедим, если не доберем — что же, мучаться?..

Да зачем же.

«2йфрун жруну жрун...»

Чуть позже я расскажу, как работает разница между пищеварительными типажам, располагающими одного есть почаще, а другого пореже, одного понемногу, а другого помногу.

Сейчас только замечу, что оба эти типажа в какой-то пропорции живут в каждом из нас в виде параллельно-последовательных инстинктивных программ организма.

Одна программа — назовем ее **Травоед-Плодоед** — позволяет нам есть подолгу и часто, есть целыми днями — но понемногу и не спеша, жуя, жуя и жуя... Что жуя? — Низкокалорийную растительную еду, богатую водой и клетчаткой, ничто более.



Предприниматель выкупил вокзальный Буфет и стал его владельцем. У него интересуются:

- А почему в вашем Буфете такие маленькие порции?

- В этом - и ГЛУБОКИЙ смысл, и проявление заботы. Мы все делаем для того, ЧТОБЫ пассажир не опоздал на поезд.

Так живут Жруны вегетарианского образца — лошади, овцы, козы, коровы, олени, лоси и антилопы, так живут травоеды-гуси, так живут и жуют наши близкие мирно-грозные родственники гориллы, орангутаны. Пасутся...

Медведь тоже живет так жарким и плодоносным летом. Зато весной и поближе к зиме — иначе...

Вегетарианская пища обычно сезонна: по времени произрастания, цветения, плодоношения — и располагает природный народ к авральному жору: сегодня есть земляника (малина, рябина, черешня, арбузы, дыни, орехи, мандарины, хурма...) — завтра уже не будет — вали, налетай, пируй! — набирайся впрок витаминов и минералов, пранической мощи!.. Того же требует и наш с вами здоровый инстинкт, жаль только — хреново слышим...

А другая программа вот — **Плотоед-Мясоед**. Плотоядный Жрун может долго ждать своего часа, покуда идет поиск, отслеживание и охота — зато уж когда добыча под челюстями... Посмотрим на своих зубастых и когтистых домашних любимцев, сравним с собой.

Жрание мясоедское — животнo-жирно-белковое, высококалорийное — предполагает большие перерывы между пирами, долгий, глубокий, блаженный отдых на время насыщения и переваривания — и — громадную отдачу энергии для добывания пищи!

Сие — нотабене!

Плательщики — мускулы

Всякая нища в 11природе, даже, казалось бы, изначально дарованное материнское молоко, не иначе дается как мышечными усилиями: детенышу поработать надо и лапками, и туловищем, и челюстями — пробраться и ухватить сосок, достать, удержать...

Плотоядие — прирожденная обреченность на спортивную жизнь. Да и травоядным быть — не баклуши бить: не еду добывать, так шкуру спасать, за место под солнцем, за самок драться — ногами, шеей, рогами вкалывать...

Цивилизация отнимает у нас древнейшую и важнейшую связку естественного труда и его награды, ломает природную справедливость борьбы за пищу.

Деньгу взял, сел в машину, завернул в супермаркет, подвалил в ресторан — все готовенькое...

Еда нынче зарабатывается не мускулами, а лишь нервами или просто ничем.

А мы платим за дармовщину инфарктами, инсультами, ожирениями, склерозами, остеохондрозами, психоневрозами...

Заклинаю каждого, кому попадут на глаза эти строки:

не ешьте, физически не поработав!

Каким угодно образом! Хотя бы двадцать минут!

Всякую еду да оплатят мускулы!

Соблюдая это природное правило хотя бы в двух случаях из трех, вы прибавите себе много здоровья, бодрости, хорошего настроения и лет жизни, а убавите много болячек, тупости и хандры.

ВНИМАНИЕ!

Следующий абзац не для слабонервных!!!

Ранние плотные завтраки, когда первым проснувшимся органом оказывается желудок, тяжелые завтраки с кашами, бутербродами и котлетами, мотивируемые лишь тем, что до обеда еще далеко, — эти утренние серенады пищевого самоубийства я еще в медицинском студенчестве часто обнаруживал в анатомичке — да-да, в морге, при вскрытии свежих трупов людей, скоропостижно скончавшихся от инфаркта, сердечной блокады, разрыва сосудистой аневризмы или инсульта...

Увы — там, в желудках и верхних отделах тонких кишок этих несчастных, лежали они, их обильные завтраки, давя на прилегающую аорту, солнечное сплетение и диафрагму, лежали плотной полупереваренной массой, а мы, студенческий полуголодный народ, защищаясь от ужаса и тошноты, шутили, что их можно было бы съесть во второй раз...

Старый совет «завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу» подразумевал, во-первых, что нажираться на ночь — столь же неприродоугодно, сколь и с утра пораньше; а во-вторых — что до завтрака нормальные первобытные люди часа три-четыре, а то и пять-шесть-восемь пахали землю, охотились или рубили дрова. Даже если впереди тяжелая физическая нагрузка, плотное наедание загодя не оправдано — смысл имеет лишь легонькая заправка.

Только еда, заработанная мускулами, усваивается полноценно.

Однако в нынешней жизни, как бы мы того ни хотели, не до всякой еды удастся хорошенько подвигаться.

Что ж, рассчитаемся после. Калории отработаем! Шла-коносный избыток сожжем! Не сожрем, а сожжем!..



Воздержность в еде нужна всего более людям умственного труда. И если при напряженной сидячей работе (подготовка к экзамену, работа над книгой, шахматный турнир и т.п.) некоторым из нас требуется больше калорий, чем обычно, то в таких случаях как раз особо необходимо повысить и мышечную активность! И лучшая из приправ ко всякой еде — свежий воздух!..

Зачем кошке градусник?

Я все о том же — о природоугодности.

Попробуем ради опыта сунуть палец в чай, который мы пьем каждый день и который не кажется нам слишком горячим, а в самый раз... Ага! — А теперь представим, каково каждый день так вот ни за что ни про что обжигаться нашему языку, небу, глотке и гортани, пищеводу, желудку...

И зададимся вопросом, почему эти наши ни в чем не повинные органы с такой повышенной частотой поражаются раком. Вот почему: наши внутренности, в отличие от кожной поверхности, не имеют точных и оперативных терморецепторов, они беззащитны перед температурным насилием.

В расчете на наше инстинктивное благоразумие Природа снабдила температурными стражами только наружный вход в пищевой канал: губы, кончик языка, переднюю часть верхнего нёба, отчасти и глотку, но изнашивание горячим быстро приводит и этих охранников в состояние опасного отупения. Постоянное температурное травмирование повышает вероятность развития опухоли. Зачем этот лишний риск?

Наша кошка или собака, даже зверски голодные, никогда не набросятся на горячее, пусть и дико вкусное, они



подождут, пока пища остынет до температуры их тела. Ребенок наш тоже какое-то время будет вот так по-животному осторожен и мудр, но потом... В Природе никогда не было, нет и не будет горячей пищи, а лишь прохладная или теплая, не горячей птичьей крови. Примерно при 39,5 градусах по Цельсию начинают разрушаться ферменты пищеварительных клеток, а выше 40 — сами клетки. Откажемся от горячего — прибавим себе здоровья и лет жизни!..

Заметки о какофонии пиршественного стола

о раздельном питании, 6 пищебых сочетаниях или зачем есть отдельно котлету и муху

Врачебный взгляд на человека при должном опыте моментален — чтобы увидеть, что делается в потрохах и куда пойдет дальше, рентгена не требуется... Вот сидит на скамеечке сорокалетняя бедолага, уже давно без талии, с парой зреющих булыжников в желчном пузыре, легко угадываемых по желтоватым склерам и обвисающим щекам... Боже, она уписывает чебурек! Да ведь для нее это удар под дых, наносимый хорошо тренированным боксером-тяжеловесом. Побегать, вызвать «скорую?»... Завтра вызовет сама. А вот ползет на некрутой взгорок, задыхаясь, знакомый мужчинка, возраст не больше пятидесяти, но я назвал бы его, не в обиду будь сказано, брюхоногим моллюском. Я видел, как только что он пожирал в забегаловке беяши — кирпичи с начинкой, которая очень скоро станет в нем мертвечинкой. У него еще юные дети, самое бы время пожить и слегка помудреть...

А эта интеллигентная бабуся, видимо, считает, что терять уже нечего: и сама жует вставной челюстью, и во



внука запихивает пирожки с мясом третичной свежести, поджаренные на многочасовой смеси масла с маргарином, не гожей и для самой низкосортной олифы. О вокзальном пирожковом смертоубийстве мне написала одна возмущенная читательница с требованием, чтобы я через посредство печати немедленно привлек виновных к ответу. Хорошо, что мы живем не на вокзалах. Но мы ведь и у себя дома устраиваем из еды, дара божьего, такую каковонию, что... *(Опечатка нечаянная, но верная.)*

Где вы в Природе видели, чтобы бананы росли на одном дереве с селедками и картошкой, чтобы какой-нибудь сумасшедший зверь пожирал ананас вперемешку с кусками издохшей курицы, а рядом с давно замерзшим трупом коровы валялись пирожные?..

Природное питание наших предков было в высшей степени разнообразным: в пищу шло все съедобное и малосъедобное, временами и несъедобное...

Разнообразие это сгало потребностью. Нам нужно пополнять себя белками, жирами и углеводами: нам нужны всяческие аминокислоты, витамины, ионы и множество микроэлементов — все, что когда-то давала нам земная поверхность с ее растениями и животными, а еще до того — океан.

Разнообразие?! — Разнообразие!! — Но!!!.. Природное разнообразие не бывает одномоментным.

Наибольшая вероятность: одна удача — одна еда.

Одна трапеза — одна пища.

Найденная или добытая однородная пища съедается, далее следует перерыв усвоения, и лишь затем ищется и добывается что-то другое. 11 природное существо в течение некоего времени сосредотачивается на *одной* пище — по сезону, местности, удаче...



А мы теперь только тем заняты, что беспорядочно смешиваем все и вся, превращая свой пищеварительный тракт в супермаркет, а организм — в свалку отходов.

И диетологи, и биохимики все настойчивее возражают против эдакой какофонии. Исследования подтверждают, что лишь немногие из продуктов встречаются внутри нас дружелюбно, остальные норовят перессориться и отравить атмосферу. Хлеб плюс мясо, яйцо плюс картофель, дрожжевое тесто плюс сладкие фрукты, огурцы плюс молоко... Загрузка в чрево подобных смесей равносильна тому, как если бы от вас потребовали одновременно играть на фортепиано, играть в футбол, решать квартирный вопрос, объясняться в любви, сдавать экзамен по философии и вырывать зуб.

Люди с крепким пищеварением, правда, худо-бедно справляются с большинством пищевых микстур, особенно с привычными, вроде бутербродов или мяса с картошкой. Тяжелоатлеты пищеварения могут заглатывать и политый уксусом, майонезом и медом салат из раков по-польски, устриц по-китайски, икры по-уругвайски, капусты по-мозамбикски, цыплят-табака и винограда, запивая все это коктейлем из коньяка, молока, водки, простокваши, портвейна — и ничего, выживают...

Бедные гаргантюа не отдают себе отчета, что с собою творят: ведь все, что съедается, взаимодействует не в брюхе едином, а и в крови, в печени, в почках, в сосудах, в сердце, в мозгу...

Если так мало хозяек, грамотных по части пищевых сочетаний, что ж говорить о едоках. А ведь и росто докумекать и неискушенному, что в еде, как в музыке, важна и гармония одновременных аккордов, и верная мелодия — последовательность во времени.

6 Зак. 1900

ШЕЛ 3 162

из советов старадальца

**** Обязательно счищайте желтый налет со сливочного масла, сверху окислившегося. Это уже не масло, а Пожалей-Себя.**

**** При пользовании электрочайником никогда не употребляйте последнюю придонную четверть вскипяченной воды — выливайте ее и заливайте свежую воду, лучше не из-под крана, а отфильтрованную экофильтром типа «Барьер».**

***> Не кипятите одну воду дважды.**

Плохо есть мясо на другой день после яиц, а сыр на другой день после мяса: белково-шлаковая перегрузка, засорение очистительных систем, не успеваем уравновесить обмен. А дыня или арбуз — хорошо!.. Скверно все, кроме фруктов и простокваши, на другой день после праздника...

Итак, если хотим поубавить болезней и прибавить здоровья — *стратегически* будем стремиться к разнообразию пищи, а *тактически* к однообразию — точнее, к преимущественной однородности. За один присест — один род еды или приемлемая комбинация: например, свежий кефир со свежим помидором...

Время от времени хорошо устраивать ударные полосы преимущественной однородности: фруктово-овощные, молочные, рыбные или мясные... Самыми продолжительными, по природной вероятности, должны быть вегетарианские, самыми короткими — мясоедские. Продолжительность подскажет сам организм, если будем внимательно и доверительно его слушать.



***&a кокой диете сидит людоед**

Многие спрашивают: какой системе питания и диеты лучше следовать, чтобы быть здоровым? Что предпочитаете лично вы, доктор, какую кухню?.. Ответ: собственную, интуитивную. Поделюсь, кстати, тремя рецептами.

левирецепты

1) Яичница с чесноком на воде и подсолнечном масле (левишница:): на сковородку мелко шинкуется чеснок, наливается немного воды и масла, сковородка ставится на огонь, яйца разбиваются и выливаются на сковородку, яичница жарится... Жутко вкусно, особенно в сопровождении салатной зелени и левионеза (см.ниже).

2) Левионез: соевый майонез с добавлением острого индокитайского соуса, тоже соевого — на стакан майонеза одну-две чайные ложки. Размешать до образования однородной массы; отменнейшая приправа для разных блюд, от котлет до салатов.

3) Финики со сметаной (левиники:): обдать финики кипятком, кипяток слить, финики залить сметаной и дать постоять минут семь, потом подавать — сметана извлекает из фиников сладость и превращается в крем, финики становятся райски нежными...

Сыроеды утверждают, что познать здоровье можно только отказавшись от пищи обработанной, которую они считают попросту мертвой, в пользу живой, природной, необработанной. Горстка пророщенного пшеничного зерна, говорят они, даст несравненно больше пользы, чем плитка роскошнейшего и вреднейшего шоколада.



Я близок к согласию с ними, но... «Мертвая» — это все же, скажем спокойно, гипербола. Приходится считаться и с тем, что, во-первых, человек давненько уже забыл, что такое естественность; а во-вторых, и сама Природа не сотворяет из своей естественности кумира, а в постоянном поиске проверяет себя и изобретает новое.

Почему почти все звери с таким удовольствием едят «мертвый» человеческий хлеб и предпочитают его простому живому зерну? Видно, совсем умертвить живое не так-то легко. Хорошая обработка может и выявить, и усилить как раз живое начало...

Отношения с природной едой для многих, увы, не идиллия, а жестокая борьба, сложности неодолимые. Природа — величайшая фабрика как лекарств, так и ядов — не всякий ведь гриб слопаешь безнаказанно ни сырым, ни жареным. А обработка пищи, так или иначе, все равно происходит — не вне нас, так внутри...

Антипод сыроедения — макробиотика — основывается на сложной обработке почти всех натуральных продуктов. Ее сторонники не признают практически ничего естественного, да еще почти все блюда солят безбожно. И

эта система, кажущаяся «натуральникам» верхом дикости, для верующих в нее вкусна и полезна, многих излечивает...

Лучше припомним, какой системы не стоит придерживаться никогда и никому. Имя ее: НАСИЛИЕ, а жертвы, в первую очередь, — те, кому от насилия трудней всего защититься.

Болтают два холостяка:

- Нет никакого смысла в этих книгах о вкусной и здоровой пище!

- Почему?

- Я ничего не смог приготовить! Все рецепты начинаются одинаково:

«Возьмите чистую тарелку,,»*

^емь lit: кок не нодо кормить ребенка

запобеди для любящих и заботящихся

НЕ принуждать. Мамы и папы, тети и дяди! Бабушки, дедушки! Помните каждый день! Пищевое насилие — одно из страшнейших насилий над человеком! Огромный вред и физический, и психический! Если ребенок не хочет есть — значит, ему в данный миг есть не нужно! Если не хочет есть только что-то определенное — значит, не нужно именно этого! Никакого принуждения к еде!

НЕ навязывать. Насилие в мягкой форме: уговоры, убеждения, настойчивые повторные предложения... Прекратить! А при особой надобности?

Авитаминоз, болезнь? Уговорить съесть лекарственную пищу, к примеру, лимон?.. Попробуем, но без настырности — с помощью игры, шутки, веселым внушением... Но ни намек на уговоры и препирательства!

НЕ ублажать. Никаких пищевых награждений, никаких мороженных, конфеток и шоколадок за хорошее поведение или сделанные уроки, тем более за съеденный против желания завтрак. Еда — не средство добиться послушания, а средство жить. Вознаградительными конфетками добьемся лишь избалованности, извращения вкуса и нарушения обмена веществ.

НЕ торопить. «Ешь быстрее! Ну что ты возишься?! А ну, кто быстрее съест?» Еда — не тушение пожара. Темп еды — дело личное. Спешка в еде вредна, а перерывы в жевании необходимы даже корове. Если спешим в школу или куда-то еще, то пусть лучше ребенок недоест, чем в суматохе проглотит лишний кусок, который может обернуться ему лишней ангиной или аппендицитом.

НЕ отвлекать. Телевизор выключен?.. Новая игрушка пока припрятана?.. Нотации не читаются?..



Ребенок отвлекается от еды сам — значит, не голоден.

НЕ потакать. Ребенок ребенку рознь. Бывают дети со своеобразными пищевыми прихотями. Подавляющее большинство этих прихотей безобидно и может быть удовлетворено, однако некоторые маленькие гурманы не прочь закусить и спичками, и кое-чем еще. Как правило, подобные эксцессы связаны с каким-то нарушением обмена, какой-то биохимической недостаточностью. Посоветуемся с доктором. Разумеется, нельзя позволять ни себе, ни ребенку есть что попало и в каком угодно количестве (скажем, неограниченные дозы варенья или мороженого). Не должно быть пищевых принуждений, но **должны быть** запреты и ограничения.

НЕ тревожиться и не тревожить. Никакого беспокойства по поводу того, поел ли ребенок вовремя и сколько. Следить лишь за качеством. Не приставать: «Ты поел?.. Тебе надо поесть, ты проголодался!.. Неужели не хочешь есть?» Пусть попросит, потребует, пусть вспомнит сам, да, пусть вспомнит его Природа! Не бойтесь — своего не упустит!

...Это все «не», а где «как»? — как же кормить?..

Очень просто. Какое-то время еде надлежит быть в пределах досягаемости ребенка, ничего больше. Если младенец, то дать грудь или бутылочку при появлении беспокойства. Если малыш, то безнасильно увлечь к столу, но не удерживать против воли. Если постарше, то можно сообщить, что завтрак, обед или ужин готов. Хочешь? Ешь. Не хочешь — не ешь. Вот и все.

Будем спокойны: если только мы сами не испортим дело насилиями и соблазнами, то инстинкт всегда точно и своевременно подскажет ребенку, что, когда, сколько, в каком сочетании и последовательности нужно съесть. Детский организм знает это лучше врачей! Он еще помнит свою Природу. Не мешайте ему!



у^Гок есть и не есть, чтобы выздороветь

памятка о питании при острых болезнях: последовательность для всех возрастов

Любая болезнь или повреждение — скажем, вирусный грипп, инфаркт или травма головы — имеют, как шахматная партия, музыкальная пьеса, деловая или военная операция, определенные фазы, этапы — ступени развития и завершения.

Определяются эти ступени не только тем, что с нами делает «враг», болезнетворный агент, но и, главным образом, тем, что с ним делаем мы: каковы текущие задачи защитно-восстановительных сил организма. В соответствии с этим должно быть приведено и питание.

Вот главные семь ступеней.

ДЕБЮТ,

или «внедрение» —

(самое начало болезни, скрытое *или* явное, первые признаки — при гриппе, например, чувство *слабости и* разбитости, ломота, летучие боли то там, то сям, еще без повышения температуры)

35* Ни в коем случае не есть и не пить, если не хочется; если, наоборот, очень хочется что-то определенное съесть или выпить, то надлежит последовать желанию незамедлительно — это сигнал SOS, подаваемый организмом, — ему самым срочным образом нужно что-то — что, может быть, сможет предотвратить или смягчить развивающийся недуг. (Так, при начале инфаркта иногда резко хочется, как ни странно, мороженого или водки, и они могут помочь избежать худшего...)

нарастание болезни —

[при гриппе, например, усиление недомогания и слабости, повышение температуры]

Х?» Воздержание от пищи, только питье часто и понемногу; при невозможности полного воздержания (прием лекарств) допустимы фрукты, особенно лимоны и яблоки, свежие фруктовые соки, иногда, при ясно выраженном желании — кипяченое молоко; мед — с питьем, понемногу.

КРИЗИС,

кульминация, пик болезни —

[при гриппе или пневмонии, например, верхняя точка повышения температуры с последующим резким падением и колебаниями]

Х?» Полное воздержание от пищи, питье только по желанию.

ПОСТКРИЗИС,

начало контрастования организма —

при воспалении легких, например, ежедневное снижение пиковых цифр повышенной температуры)

Х?» Пить в первую очередь и помногу — простую воду, щелочные и минеральные, можно некрепкий чай, лучше зеленый, с добавлением молока; свежее или кипяченое молоко — позднее, строго отдельно от всякой другой еды; свежие фрукты и овощи; мед и сахар — с питьем; каши, хлеб — позднее и минимально.



&ЛЩ-ТУГ-НИГ С ЯОРАГЕ-ННОЙ КНИГОЙ

169 ВЫЗДОРАВЛИВАНИЕ,

развитие контрнаступления —

(при *гриппе, например, на фоне уже нормальной температуры еще есть, но уменьшается кашель, небольшая сонливость и слабость*)

X~?* Питье вволю — любое, но лучше щелочные минералки; свежие фрукты и овощи — максимально; молоко и творог — умеренно; каши и хлеб — можно понемногу увеличивать; свежее отварное мясо и рыба — можно, понемногу увеличивая; сухое вино, лучше красное, молодое — иногда, помаленьку.

ВОССТАНОВЛЕНИЕ —

(возврат к норме, к прежнему уровню *сил*)

J~?* Свежие фрукты и овощи — максимально; свежее мясо — умеренно; все остальное — по желанию и возможности.

ВОССТАНОВЛЕННОСТЬ —

(здоровье на уровне, даже превосходящем прежний; после инфекций — иммунитет *или* готовность к новому сопротивлению)

35* Все в пределах разумного.

Маленький комментарий

Первая задача питания при болезни — не помешать организму. Избежать дополнительных вредностей и затрат внутренних сил, бросаемых на борьбу. Вторая задача — помочь. Обеспечить необходимым для контр-наступления и восстановления сил.

Начало — всегда с воздержания, с очищения.



Простуда, ангина, грипп, какая-то другая инфекция? Сердечно-сосудистое недомогание, гипертонический криз? Серия приступов мигрени, радикулит, болит зуб?.. Немедленно прекращайте есть! — а пейте побольше, как можно больше!.. Полдня, день, два, а то и три, в зависимости от серьезности состояния, выдержите режим очищения. (Плюс другие меры, по необходимости.)

Само пищевое воздержание — очень крупная мера. Если приходится принимать лекарства, то вместо воздержания лучше разгрузка — строго фруктовая. Соки или, при желании, молоко.

При отвращении к пище и особенно рвоте или поносе не есть ни в коем случае — совсем ничего!

Только пить, даже на фоне приема многих лекарств!..

А затем — начинать понемногу есть в указанной выше последовательности. Нарушить ее имеет право лишь настойчивое желание чего-то определенного, как это иногда бывает после температурных кризисов (сильно захочется, допустим, белого куриного мяса) — категорическое требование самого организма, который в болезни обычно мудреет.

Мудрость тела проявится тем вернее, чем решительнее мы ему поможем очиститься. Болезнь, травма, кризисное состояние заставляют нас в сжатом виде повторить все этапы питания, которые пришлось пройти на протяжении сотен миллионов лет эволюции.

Возврат к изначальности — испытаннейшее средство спасения всего живого на этом свете. Не сбрасывайте со счетов колоссальный природный опыт!..





171

&ЛИЦ-ТУГНИГ С ТЮРАГЕННОЙ КНИГОЙ

^то я есть за животное?

Можно ли представить себе, какой когда-то была, если была (не случайная оговорка), естественная пища людей, пралюдей и прапралюдей — наших предков, живших не магазинно, как мы, а прямо на матушке-земле?.. Живших так долго, из рода в род — долго настолько, чтобы этого было достаточно для передачи потомству неких наследственных пищевых потребностей?..

Все, что они ели, съедено подчистую. А из несъеденно-го остались лишь какие-то жалкие косточки, обнаруживаемые на раскопках, ну и еще мы с вами, потомки тех, кого не успели съесть... Вычислить пищу пращуров из того, что едим теперь мы, или из того, чем питались Ева с Адамом, — задача, похоже, невыполнимая.

Развитие зародыша заставляет думать, что когда-то мы были чем-то вроде амёб, потом чем-то вроде кишечнорастворимых гидр, потом — через ряд промежуточных стадий — чем-то вроде рыб. вроде земноводных, вроде пресмыкающихся... Потом появилось некое млекопитающее. Рождаемся чем-то вроде маленьких обезьянок, развиваемся во все более внушительных обезьяноподобных, напоминающих человека...

Сдается мне, что все эти предки и прапра-предки наши, в диетах особо не разбираясь, лопали себе что попало. Знаете, почему я так думаю?.. Потому что ребенок — конспект эволюции и невероятно ускоренный кинофильм

Моня в магазине —

продавцу:

— Раз уже вы взвесили свой палец, заверните и его.

истории — некоторое время хватает¹ и тащит в рот именно что попало. Попробовать: вкусно или нет. Съедобно или не очень. Метод проб и ошибок. Широкий поиск.

То же самое, между прочим, склонны делать и взрослые люди, погибающие от голода. А предки наши в таком состоянии жили, надо полагать, подолгу... Что им попадалось?.. В первую очередь то, что росло прямо на земле. Росло и не пряталось. Не убегало, не улетало. То, что можно было взять и съесть сразу, без особых усилий.

^Гто был никем...

Весь наш живой мир держится на растениях — единственных самостроящихся существах, способных творить основу жизни — белок — из преджизненного вещества. Все, все живут за счет зеленых творцов. И все обеспечивают себя по-разному: одни жизнь собою творят, другие пожирают и переваривают сотворенное, третьи переваривают переваренное и так далее...

Пет, кажется, ничего более несовместимого, чем творчество и хищничество, созидание и паразитизм. Природа же умудрилась спаять все это в неразделимое целое, во всепланетный ансамбль взаимообслуживания. И животные стали нужны растениям, а хищники — травоядным, и даже отъявленнейшие паразиты, как все более выясняется, зачем-то нужны. Кто не смог стать полноценным растением, стал животным, поедающим растения. Кто не смог стать полноценным животным, стал животным, поедающим животных, — хищником, плотоядным. Кто не смог стать полноценным хищником, стал паразитом. Кто не смог стать полноценным паразитом, стал паразитом паразитов.

Кто не смог стать ничем — стал человеком... Не шутка.



Золотой век: рабочая гипотеза

Был на заре нашего выхода из обезьяноподобное™, где-то там, в жарком изобилии, золотой век питания. Эпоха естественного вегетарианства, эпоха достаточно долгая, по крайней мере, для того, чтобы зубы наши приобрели преимущественно растительный тип... Было много всевозможных плодов, фруктов, роскошных колоссальных орехов, изумительных ягод...

И не было насчет того, что поесть, особых забот: только лапу протягивай и вкушай. Не было поэтому ни нужды в ремеслах, ни особой изобретательности. Жили преимущественно личной жизнью... Да, что-то вроде рая — детство предчеловечества, сладкий сон, накопление сил для будущих испытаний и восхождений...

Не имею аргументов, кроме интуитивных, но кажется, что без этого баловства, без задатка беспамятного, беспечного животного счастья мы не могли бы получить и потенциала духовности — как не может стать гармоничной личностью человек, не изведавший хоть капельки счастливого детства...

Без этого дальнего инкубатора, без райской теплицы превратились бы, может быть, в могущественнейших и хитрейших зверей, но людьми бы не стали. ...Но потом это кончилось. Настала эпоха Великого Голода. Похоже, это было сопряжено с нашествием ледников.

Может быть, и с другими катастрофическими обстоятельствами... Как бы то ни было, Природа перестала давать нам даровую кормежку.

И тогда включился со страшной силой Пищевой Поиск. Стали хватать что попало. Стали пробовать травы и грибы, жевать листья и ветви, копать корни, питаться и насекомыми, и земноводными, и улитками, и червяками



(что и поныне запечатлелось в меню некоторых народов). Стали рыбу ловить. И стали охотиться, как это делают, с удивлением я узнал, наши двоюродники-шимпанзе, когда с растительными продуктами становится туговато.

Выжили тогда те, у которых в дополнение к основному вегетарианскому складу оказалась в организме и некая, пусть и не шибко развитая, плотоядность, о чем ныне свидетельствует наличие скромных, но все же клыков. У одних меньше, у других больше... В те времена приходила кое-кому в череп и такая идея — покушать своего братца или там дедушку, в чем-нибудь провинившихся или просто так. А вдруг вкусный. Кому нравилось — продолжали, возводили в обряд, в традицию...

Сколько продолжалась эта серьезная эпоха, сказать трудно, но совершенно ясно: бесследно она не прошла.

Один из признаков, намекающих, что мясоедство развивалось именно в ледниковый период: большинству людей именно зимой и в периоды похолодания больше хочется мяса, и усваивается оно лучше и вредит меньше в холодное время и в северных широтах. Чем севернее, тем труднее прожить без охоты и рыболовства; в жару же мясные и рыбные блюда и менее вожделенны (минус привычка, конечно), и гораздо более вредоопасны.

В эпоху Великого Голода и зародились земледелие, скотоводство. И огонь был приручен, и пошла жарка-варка и пищевое изобретательство, постепенно переходившее в пищевые нормы, обычаи и предрассудки... И ремесла двинулись в путь, и экспериментальная магия...

А когда мать-земля вернула свои растительные щедроты, отказаться от охоты и рыболовства, от хищничества, иным словом, было уже трудно; вошли во вкус. Да и скотоводство уже наладилось, и без свежего мяса неудобно было гостей принимать...



Соображения о натуральном мясном столе

Вот несколько умозаключений о том, как ели мясо наши предки в эпоху, когда оно добывалось только охотой.

***+ Мясо добывалось ценой огромных усилий — мускульных и психических — и употреблялось только при исключительно активном образе жизни, на воздухе высшей свежести.**

***♦ Мясо ели редко. Это были пиршества, торжества, меж которыми — долгие промежутки поста.**

***♦ Мясо ели помалу (помногу ли достанется роду-племени из полсотни голодных с какой-нибудь антилопы?) и очень редко — помногу, при особых удачах (свалили мамонта).**

**** Мясо доставалось в первую очередь молодым, активным мужчинам — охотникам и могучим вождям, во вторую — детям и женщинам; в третью — старикам и старухам.**

***+ Мясо ели наисвежайшее, от только что убитого зверя. Обработка огнем была минимальной или вообще никакой.**

^ Мясо ели в чистом виде, не смешивая его ни с чем, без гарнира. До колбас, сосисок и котлет с тремя четвертями хлеба додумались деятели пищевой промышленности более поздних времен.

То же и с рыбой. Когда как везло...

Так вот и получилось, что человеческий организм совмещает два типа звериного питания: растительноядный и плотоядный; но растительноядность — склонность первичная, более устойчивая; плотоядность — вторичная.

Так, рука об руку, пошли в дальний путь культура питания и бескультурие, природная мудрость и глупость...



Питание молочное — наидревнейшее, древнее только зародышевое, плацентарное — кровью матери. В чреве мы живем в условиях, самых близких к условиям океана, где зародилась жизнь, — в капсуле законсервированной первобытности. Кровь и морская вода имеют очень похожие солевые составы. Л молоко — квинтэссенция всех типов питания, через которые мы прошли.

Пища, близкая к идеальной.

Впрочем, тоже не без накладок. У младенцев бывает и аллергия па материнское молоко, особенно еси мать питается неграмотно... И ясно, почему предназначена она существам, только что выбравшимся из утробного плена.

Выход из материнского чрева эволюционно равнозначен выходу из первичного океана на сушу и грозит быстрой смертью, если не обеспечить его на какое-то время питанием в старом, привычном духе. Молоко — поддержка прошлым, аванс... Может быть, и сама тайна происхождения жизни будет раскрыта с помощью молока.

Кстати сказать, непереносимость к молоку (вздутые животы и прочее) связана, очевидно, с тем, что в пищу употребляется молоко не своего вида.

Коровы, козы, кобылы все-таки не самые близкие наши родственницы.

Кипячение делает молоко более нейтральным (разрушает некоторые чужеродные компоненты), но, увы, и менее полезным. И недаром молоко женщин-кормилиц издревле считалось одним из лучших лекарств ото всех болезней...

^Гто есть кто, кто ест что...

Вот и добрались мы наконец до паспортизации естества. Ну держитесь, граждане овцелюди и человолки!..

Как есть разные типы темпераментов, но ни одного «чистого»; как в отношении ко сну есть «жаворонки», «совы» и люди с переменчивым графиком, так в нашем всеядном большинстве есть конституции преимущественно растительноядные и преимущественно плотоядные. Есть и тип, более других расположенный к молочному режиму. Разницу заметили врачи еще в прошлом тысячелетии.

Для примерной ориентировки даю нечто вроде сводных портретов: два типа, которые можно разделить на два подтипа. Каждый тип и подтип представляют собой совокупность признаков, сочетающихся с повышенной вероятностью.

Вы Более растительноядны, если:

»► либо склонны к полноте, квадратно-округлы, с толстыми нерельефными мышцами, сильной короткой шеей и относительно небольшими руками и ногами (пикник — типаж картин Рубенса); либо худы, вытянуты, длинношеи, с порывистыми движениями, с длинными руками и ногами при тонких и артистических пальцах (астеник непластичный, неспортивный — типаж с картин Эль Греко);

®+ физически сильны, но не очень ловки и выносливы (пикник) или слабы и неловки, зато выносливы, хотя и предпочитают комфорт (астеник);

*> невыносливы даже к недолгому голоданию;

®* к мясу и рыбе относитесь равнодушно или отрицательно, независимо от домашних традиций;



f-> жадны до всевозможных плодов и ягод, любите семечки и орехи;
&> любите разнообразный и изобильный стол;
&» после еды не хочется пить, пьете редко, но сразу помногу;
■* сластена или любите соленое (или и то, и другое);
^ склонны к поносам (чаще бывает у пикников) или к запорам (чаще у астеников);
■* хотя и не голодны, вам постоянно хочется что-нибудь пожевать, погрызть, помусолить во рту, какое-то неотвязное пищевое беспокойство;
^ в работе равно и постоянно деятельны, на отдыхе вялы либо несколько суетливы;
&> половое влечение умеренное, но постоянное;
*♦ в мышлении логичны, систематичны, в выводах осторожны, основательны;
■* принятые решения выполняете неуклонно;
@+ запасливы и предусмотрительны;
■* не любите рисковать;
^ на опасность вначале реагируете паникой, но затем собираетесь и действуете решительно, хотя и недостаточно точно; в ярости можете быть опасны и для правых, и для виноватых;
»► по большей части добродушны и общительны, широкий круг друзей и знакомых, отзывчивы, вас считают душой общества, но вместе с тем общение довольно поверхностное, и в глубине души вы одиноки (пикник); либо тревожны, застенчивы, с трудом сходитесь с людьми, часто взаимонепонимание, зато постоянны и глубоки в чувствах (астеник);
*♦ любите пошутить, подурачиться, побалагурить, рассказать анекдот, посплетничать, но тонкое,

оригинальное остроумие — не ваша стезя (чаще пикник); либо всегда серьезные, печальны и склонны к самоуглублению (чаще астеник); *+ не злопамятны, но если помните обиду, не прощаете.

Вы Более плотоядны, если:

**** либо сухопары, поджары, стройны, жилисты, с гибким костяком, с легкими, точными, быстрыми движениями, с достаточно крупными, но изящными стопами и кистями (типаж с картин Боттичелли, сухо-изящный, спортивный астеник), либо коренасты, мускулисты, с сильной, но не короткой шеей, могучей грудной клеткой, обширной спиной, очень сильными руками и мощными челюстями (беспокойный атлет, неукротимый атлет — типаж с картин и скульптур Микеланджело);**

***♦ очень сильны, ловки и выносливы (атлетический тип); не очень сильны, но резки, быстры, ловки, с прекрасной координацией (сухой тип); непродолжительное голодание переносите довольно легко и остаетесь активными;**

@* жизни без мяса не мыслите, предпочитаете его всякой другой еде; не съев мяса или рыбы, не испытываете насыщения;

^ долгий пост вызывает вначале беспокойство и раздражительность, а затем, постепенно, нарастает слабость, апатия;

@* разнообразие рациона вас не волнует;

@* наевшись, долгое время равнодушны к еде;

^ вскоре после еды хочется пить, даже если пища была не солонa;

@* равнодушны или почти равнодушны к сладкому;

@* склонны скорее к запорам;



»+ иногда вас охватывает совершенно неудержимая потребность энергично двигаться, преодолевать препятствия и расстояния, бунтовать и сражаться; если эта потребность не удовлетворяется, становитесь мрачными и апатичными;

^{s>} половое влечение сильное, резко колеблется от холодности до неудержимой страстности;

■* вы крайне азартный игрок, любите рисковать, страшно злитесь, когда проигрываете;

*♦ в моменты опасности сразу мобилизуетесь, реагируете быстро, сильно и метко, ваш гнев всегда имеет точную адресовку;

*♦ если намечена какая-то цель, способны долго и сосредоточенно выжидать подходящий момент, а затем действовать решительно и резко; однако и цели внезапно меняются;

*♦ решения к вам приходят моментально и неожиданно; ваш ум изменчив и имеет мало общего с логикой; обычно серьезны, но иногда можете быть остроумны, даже не желая того;

ш* общение не составляет особой проблемы, не прилагаете к нему усилий, к вам тянутся другие, вы же по большей части сдержанны, ироничны и холодноваты;

^ вам не свойственно добродушие, вы не сентиментальны, скорее язвительны; но с теми, кого любите и кому доверяете, тонко-нежны, преданны и заботливы;

*♦ запасливость вам не свойственна;

@* вы злопамятны, но великодушны.



Предвосхищаю вопросы: если у меня, скажем. 8 признаков растительноядное™ и 7 с половиной признаков плотоядности, если я склонен то к запорам, то к суетливости в зависимости от погоды и международных событий, — что я есть за животное?..

Ответ: скорее всего, всеядное, смешанноядное, с тем или иным уклоном, как и ваш покорный слуга. Помесь саблезубого тигра с орангутангом, устраивает?..

Ни один признак не абсолютен, возможны и парадоксы. Бернард Шоу, например, ярко выраженный вегетарианец, всю жизнь ненавидевший мясо, во всем остальном имел, насколько можно судить, преобладающие признаки плотоядного типа. Известны и некоторые выдающиеся спортсмены типа «неукротимых атлетов», всю жизнь бывшие вегетарианцами.

...А теперь пожелания. Если вы придете к выводу, что преимущественно **растительноядны**, то основой вашего жизненного стиля имеет смысл сделать принцип

ЧАСТО - ПОНЕМНОГУ:

J^ вы будете тем лучше себя чувствовать и тем меньше болеть, чем меньше будет в вашем рационе животных продуктов — мяса, яиц, рыбы, а после 30 лет и молочных (однако совсем лишать себя животных продуктов все же не стоит);

J^ вам полезны частые посты и разгрузки;

JH?* вам лучше есть часто и понемногу;

J^ вам лучше не голодать, а если все-таки возникает необходимость (болезнь, депрессия, избыточный вес), то часто и понемногу;

.£5^ вам особо необходимы постоянство и равномерность во всем: в физических нагрузках, в отдыхе и



сне, в общении и сексуальной жизни — ни перегрузок, ни недогрузок, и чем старше вы, тем более необходим строгий режим.

Если вы преимущественно плотоядны, то ваш девиз

РЕДКО, НО МЕТКО:

j~jr вам можно не ограничивать себя в потреблении животных продуктов, по крайней мере до 40—50 лет, но следует особо заботиться о грамотности пищевых сочетаний; растительную пищу не исключать; особенно нужны свежие салаты и травы, лимоны, кислые ягоды;

J^ вам можно есть «редко, но метко», не особо заботясь о равномерности насыщения; но если вы при этом не будете физически активны, если жизнь ваша монотонна, вам угрожают серьезные неприятности и преждевременное старение;

X^> время от времени вам необходимы полные пищевые воздержания; это и потому, что животные продукты больше шлакуют организм, чем растительные, и потому, что ваша конституция природно рассчитана на большую вероятность голода;

J^ вам особо необходимы интенсивные физические нагрузки;

J^ в вашей жизни должно быть достаточно разнообразия, путешествий, приключений, захватывающей борьбы, неожиданностей и некоторых «зигзагов»; иначе вам трудно будет совладать со своей раздражительностью...



&ЛИЦ-ТУГНИГ С ТЮЫГЕННОЙ КНИГОЙ

153

А вот беглая зарисовка преимущественно «млекояд-ного» человека. И здесь два подтипа.

Инфантил. Человек, всю жизнь сохраняющий в своем облике и психическом складе нечто детское, даже младенческое, при любом росте и весе. Рыхловат, не очень координирован. Внутренне по большей части вял и пассивен, хотя внешне может быть суетливым. Мечтателен, сентиментален. Иногда приступы капризности, беспокойства, тревоги, временами может быть взбалмошным и истеричным. При большой склонности фантазировать — эмоционально и умственно очень зависим от окружающих. Не выносит соревнования. Частые расстройства пищеварения, простуды и аллергии, кожа подвержена высыпаниям. Большая, хотя и не всегда осознаваемая, потребность в молочной пище, особенно при болезнях. Любит тепло, уют и комфорт. Способен к длительным привязанностям, но не страстен, не глубок в чувствах. Несамостоятелен в решениях, непоследователен. Если мужчина, то бессознательно ищет опеки и руководства, а если женщина, то иногда и сознательно.

Спокойный атлет. Противоположность вышеописанному. Богатырская стать, невозмутимая мощь. Самодостаточность. Исключительный здравый смысл, последовательность и оригинальная методичность во всем. Добродушие и великодушие в соединении с духом мягкого удалства и некоторым самолюбованием, которое никого не задевает. Точное чувство меры и справедливости. Неотступность в решениях, но без фанатизма.. При соблюдении преимущественно растительно-молочной диеты и физической выкладке — гармоничное здоровье. Таким был великий русский борец Иван Поддубный, пивший в день по несколько литров молока.



Женщины млекоядного типа тоже — либо инфантильные душечки-инженюшечки, либо атлстоидные, амазо-нистые, уверенные в себе богатырши. В доме у них царит порядок, спокойствие и естественный матриархат. Еще старинные врачи заметили, что робкий, ранимый и зависимый инфантил, если только в достаточно молодом возрасте (до 20 лет) попадает в деревню, где много физически трудится, ест много овощей и фруктов и пьет много свежего молока, может мало-помалу вызреть в спокойного атлега. Вывод понятен: таким — млеко до скончания века!..

Двуликий дядька

психология голода

...Одно из моих первых воспоминаний — голод, ревуший голод. Война, эвакуация... Маленькое рахитично-дистрофичное существо бродит меж столиками, стараясь отыскать недоеденное... Раз в неделю мама приносила мне одно-единственное сырое яичко. Голод ушел, пришло нечто обратное. «Аоедай. Пока не доешь, из-за стола не выйдешь... Ешь с хлебом, тебе говорят...»

Болезни и снова болезни — к чему еще может привести невежество в безумном сочетании с самыми благими намерениями? Родные мои, от скольких тревог и мучений избавило бы вас современное Просвещение...

~ Дедушка, а голод не тетка? — спросил я однажды своего деда, пережившего три больших голода своего века. — Он дядька, да?

— М-да. Дядька... С большим мешком.

Тяжело усмехнулся... Я не знал еще, что в голод восемнадцатого — девятнадцатого по вокзалам и рынкам шныряли «мешочники»...

Решил: тетка — она тетка и есть, какая-никакая, а накормит и спать положит. А голод — не-е-ет!..

Голод — дядька, ходит с черным страшным мешком, хватает ребятишек, запихивает в мешок и уносит.

Этот жуткий дядька мне снился потом...

...Люди боятся голода. Даже сытые, давно сытые и сверхсытые — все равно боятся.

Пережившие блокаду (я познакомился потом с некоторыми из ленинградцев) долгие годы спустя не могли отделаться от неукротимого желания наесться впрок, обследовать продуктовые лавки, покупать, копить, запасать... Или просто смотреть: как рубят мясо, как режут хлеб, рыбу... Не дай бог выкинуть корку!

Все это понятно. Но почему и у тех, кто никогда не испытывал голодных мучений, такой явный, такой упрямый страх перед голодом, пусть и воображаемым?

Вот почему: дядька Голод слишком хорошо знаком нашим генам. Тысячи и миллионы лет он бродил за нами со своим черным мешком. Это он загнал нас на деревья вместе с диким зверьем, а потом принудил бежать куда глаза глядят; это он заставил сделаться упрямыми, жадными, запасливыми, скупыми.

Это его работа: безмерность appetites и притязаний, это он научил преследовать и убивать...

Как теперь осознать, что этот же самый изувер за те же самые миллионы лет умудрился стать нашим охранителем, лекарем и санитаром? Как вспомнить, что ему мы обязаны выживанием тех, кому грозила гибель от беспощадных инфекций, тяжелейших травм, от ядовитых укусов и отравлений? Как убедить себя, что этот каннибал стал столь же необходим для нашего тела и души, сколь насекомые, грабители растений, — для их размножения?.. Гены помнят не только плохое.



«Не ешь. Подожди. Пока воздержись. Ведь еда — это работа, ведь еду надо переварить, расщепить, усвоить, успеть нейтрализовать яды, разогнать, распределить, разложить по клеткам и органам. Не могу я сейчас этим заниматься, не в силах, других забот слишком много... Отравит пища, не справлюсь... Подожди, не ешь...»

Дай отлежаться, отдышаться в покое, выходиться... Я скажу, когда можно и нужно, но не сейчас, слышишь?..»

Так обращается к нам тело в немощи, болезни и повреждении. Так призывает оно на помощь сурового дядьку Голода. Ибо нет у него никакого другого спутника, с которым оно было бы так давно и близко, так интимно знакомо... Ибо научилось оно, за эпохи отчаянной борьбы, брать у Голода силу и сбрасывать в черный его мешок болезни и яды. Ибо знает, последнею глубиной каждой клетки, что у Голода два лица: одно мрачно-яростное, мертвецкое, а другое божественно-ясное, просветленное... «Что за глупости?! Почему это я должен морить себя голодом?..» Не морить, а спасать, глупый человек.

Не столь давний эксперимент показал возможность естественного долголетия. Лабораторные крысы, если их с детства и далее кормить сколько влезет, живут себе спокойно, мирно жиреют, болеют, а затем, как и полагается, стареют и подыхают. Крысы той же породы, которых кормят качественно полноценно, но количественно ограничено, показывают иной тип развития. Они достигают несколько меньших размеров, зато подвижнее, сообразительнее и живут на 25—50 процентов дольше, сохраняя способность к активному размножению...

Крысы — ладно, мало ли чего не докажут крысы. Я им и сам, признаться, не очень-то доверяю. Однако и народный, и медицинский опыт давным-давно подтвердил то же самое. «Держи брюхо в голоде, голову в холоде...»



Дядька Голод жесток и страшен, но откровенен, не прячется. А тетка Сытость ласкова, вкрадчива, усыпляюще-безмятежна; убивает тихонько, мало-помалу, оставаясь как бы ни при чем...

^Как убивается миллион лошадей

Доктор, скажите, что всем полезно и что всем вредно?..

Всем все полезно и всем все вредно.

Ядовита, в сущности, всякая пища (недаром, может быть, и корни слов так близки: траво-яд-ное, плото-яд-ное). Любая еда, введенная непосредственно в кровь или ткани, вызовет моментальное отравление, шок, разрушение.

Страшно даже представить себе, что произойдет, если чудесный морковный сок ввести внутривенно.

Все постороннее, все *не свое*, если только не перерабатывается, не подвергается у-свое-нию, — насилует и убивает. Затем и нужен этот громоздкий перегонный аппарат — желудок с кишками, печенью и поджелудочной железой. — чтобы превращать яды в еду.

Мы говорим: Природа позаботилась, приготовила...

Да ни черта подобного, глупости. По меньшей мере наивно предполагать, будто какое-нибудь растение или животное когда-либо лелеяли мечту угодить в наш желудок. Все живое живет для себя, а для других — как получится.

Никакая природная пища никогда не была рафинированно-идеальной. Всегда, как и в человеческих отношениях, — накладки, осложнения и немалая доля принудительного ассортимента.

Хочешь получить углевод, белок, витамин, микроэлемент, без которого не прожить? — Изволь, но прими в нагрузку и пищевой диатез, аллергию и прочее, получай



вместе с нужными веществами опасные, управляйся как можешь. Даже и свое-то собственное, чисто внутреннее, чуть отклонившись, изменившись, ошибившись на йоту, грозит уничтожить и виноватых, и правых...

Наша печень, этот колоссальный по сложности и внушительный по размеру биохимический фильтр, перекачивает через себя за жизнь количество ядов, достаточное для одномоментного убийства миллиона лошадей (пересчитывать на людей не будем).

Как ей удастся все это нейтрализовать? Как не погибает мы, поедая свиную печенку?..

Питание — это борьба, борьба с внешним — за внутреннее, с чужим — за свое. Борьба с пищей — за Пищу Истинную. (Все это справедливо, заметим, и в отношении пищи духовной.)

Схватка в полоски пищеварения — лишь самое начало, дебютная рукопашная. Еще кровь, еще лимфа, еще клетки соединительной ткани участвуют в этой битве... Уже давно все, кажется, переварено, всосано, использовано, а почки, кожа и легкие все еще продолжают выделять, выбрасывать, исторгать всякие примеси и отходы.

Откуда столько?.. Обратим внимание на свою кожу и волосы на второй — третий день после обильного жирного стола. Обнаружим, что сальные железы переполнились тем, что называлось на столе сливочным маслом, икрой, ветчиной, тортом... Теперь это питание для угрей и фурункулов. То же самое плюс еще многое — в лимфатических железах, в капиллярах и клетках разных органов. Четыре дня подряд вы кормили своего ребенка, склонного к ангинам, котлетами и жирным мясным супом. Не удивляйтесь, если на пятый — восьмой день у него опять заболит горло, и не вините мифическую простуду.

Что не может быть выведено — куда ему деться?..



Накапливается. Как мусор, как хлам и пыль в доме. Как ржавчина в трубах, как мерзость в отстойниках...

Нет, не только в виде жирка на брюшке и двойных-тройных подбородков. Это еще полбеда, это даже и не всегда показатель. Есть и гармонично полные люди, вовсе не переедающие, одетые в свой уютный жирок, как иные одеты в волосяной покров. А иные худощавые, кажущиеся чуть ли не истощенными, на самом деле таскают в себе массу лишнего, отравляющего. В каждой клетке тела остаются помойные ведра, которые мы не удосуживаемся выносить. Не осудите меня за неэстетичность сравнений, тут не до благозвучия. Дом своей души мы загаживаем. И вот почему так часто и тяжело болеем тем, чем могли бы и не болеть, вот почему стареем досрочно и некрасиво.

Ошибка это, ребята, ошибка обидная...

Sqo u депрессия

ВЛ, в прошлом году мы обменялись с вами письмами, потом я по вашему предложению послал письмо с описанием моих болезненных симптомов, с фотографией и медицинскими анализами. Вы ответили. (..) С середины мая я опять в депрессии. Работоспособность около нуля, утомляемость чрезвычайная, разбитость, развинченность. Любое пустяковое дело вырастает в проблему, а серьезные дела вообще не под силу. Сколько так можно жить? Антидепрессанты не помогают, я только теряю последнюю энергию, «балдею» и сплю. Все на свете утратило привлекательность. Сон не дает отдыха..



Вспоминаю, что в прошлые годы депрессии чаще бывали летом, с конца весны. Периоды с признаками повышенной фазы, как правило, приходятся на зиму, но в это время усиливаются и стенокардические боли. Три зимы подряд я по месяцу пролежал в больницах, а в этом году уже с диагнозом «мелкоочаговый инфаркт». Давление подскочило.. Отчаяние.

Мне 45 лет. Ответственность за семью. Спрятаться некуда, только под одеяло. Просыпаюсь ночью, смотрю на часы. Если времени час, два или три — хорошо, еще довольно далеко до необходимости шевелиться. Четыре — тоже ничего, пять — уже хуже, приближение шести переживается почти панически. Играть свои жизненные роли без капли вдохновения мучительно..

Вы писали о пищевых воздержаниях. На пониженных оборотах потребляется и так мало пищи. Если от нее совсем отказаться — откуда взять энергию? Она и так практически отсутствует.. Кто или что поможет? Сам справиться с собой не могу. Не хочу верить, что положение безнадежно, но слишком многое убеждает.. Андрей.

Обидно впасть в депрессию с середины мая. Обидно впасть в депрессию с середины жизни.

Обидно впасть в депрессию когда бы то ни было.

А здесь, на фоне *циклотимии*, с периодическими спадами и подъемами тонуса, еще и явные признаки преждевременного старения.



&ЛИЦ-ТУГШГ С ТЮРАГЕ-ННОЙ КНИГОЙ

:

Андрей, самому трудно, согласен... Но ведь у вас много помощников, о которых вы позабыли... Они ждут вашего приглашения. В депрессии все кажется непомерно сложным и непосильным. В такие периоды обычно возлагают надежду на лекарства и боль-) ницу, но вы возражаете, и я вас понимаю... (

Что ж, остается терпеть: депрессия у вас не впер-) вые, и вы хорошо знаете, что она пройдет и на этот раз. (Да, ждать и терпеть — но не пассивно, а в непрерывном) посильном действии. Выйти на прогулку, пройтись, 1 постепенно ускоряя шаг...

Вернуться и принять освежающий контрастный душ. Дважды среди дня минут на 15 — 20 расслабиться, устремив помыслы к выздоровлению... Все это просто и вполне осуществимо — «малые меры».

Не стоит ждать немедленных результатов; но «малые меры» прибавят духу, повысят самоуважение и помогут продержаться, пройти сквозь самую трудную полосу.

Основное же — и сейчас, и дальше — понять суть своего страдания и наладить **меры предупредительные**.

Организм един, все в нем взаимосвязано: циклотими-ческая депрессия — только один из знаков общего неблагополучия. Очень редко бывает, чтобы разные болезни у одного человека имели разную основу — нет, весь «букет» произрастает обычно из одного корня. В вашем случае, как и в великом множестве других, главный источник неприятностей на всех уровнях — засорение организма продуктами его же собственной жизнедеятельности: обменными шлаками. Последствия, в виде различных симптомов, приобретают свой ритм, периодичку — точно так же, как предсказуемо во времени засоряются, скажем, водопроводные трубы или любые механизмы, если ими регулярно пользуются, но не чистят.



ГЛАЗА 3

W

Депрессия ваша — результат угнетения мозга обменными ц[лаками, внутренней грязью. Когда мозг от этой гадости худо-бедно освобождается, шлаки начинают «давить» на другие места: сердце, сосуды, печень, почки, суставы, гормональные железы... Значит, стратегическая задача — всемерно помочь организму наладить очистку. И делать это заблаговременно.

«Пониженные обороты», важно заметить, — вовсе не отсутствие энергии, а ее неиспользование — нарушение расхода, а не прихода.

В свое хорошее время вы явно переедаете, двигаетесь же недостаточно и в хорошее, и в плохое. Сосудистые неполадки кричат вам о том же — все тело уже который год просит, требует — прекрати меня засорять, перейди на качественно иной уровень жизни!

Меньше ешь, больше двигайся и дыши! Сжигай шпаки!..

Во время вашей депрессии аппетит понижен? — о чем же еще догадываться, в чем сомневаться? Все ваше существо хочет перестроиться на режим очистки — помогите же ему!

Азы азов — пищевые воздержания плюс движение! Свежий воздух! Вода и солнце! Очистительная диета! Душевный настрой!

Даже злые наследственные циклотимии, доходящие до степени маниакально-депрессивного психоза, естественными и «малыми» мерами умирятся до такой степени, что люди десятилетиями живут, забыв о больницах и обходясь малыми дозами поддерживающих лекарств; депрессии уменьшаются до пределов переносимости, а подъемы не достигают критической крутизны.

&ЛИЦ-ТУГНИГ С ТЮРАГЕННОЙ КНИГОЙ

193

...Итак, чтобы распрощаться с депрессией, вам нужны: **+* раз в неделю суточные воздержания от еды на обильном питье; +* два раза в месяц — двухдневные; »* один раз в полтора месяца — трехдневные.**

Для начала проведите 24-часовое воздержание от еды после очистки кишечника — от завтрака до завтрака. За это время выпейте по маленьким порциям 3 литра кипяченой воды, добавив на этот объем три выжатых лимона и две столовые ложки меда.

Через неделю по тем же правилам проведите 48-часовое воздержание. Еще через полторы недели — трехсуточное. Затем сделайте перерыв три недели, но все это время постарайтесь провести на свежем воздухе и как можно подвижнее. Велосипед, ходьба, плавание, турпоход, пинг-понг, бадминтон, серфинг, ролики — что угодно. Вполне вероятно, что к концу этого срока или еще раньше депрессия с вами распрощается.

ГЕсли нет — с выводами не спешите. Вам надлежит сбросить с себя шлаки многолетней давности — сразу это не дается. Повторите ту же последовательность, а затем переходите на еженедельные суточные воздержания. Введя очистительные разгрузки в ритм своей жизни, вы почувствуете себя другим человеком. И — залог тому опыт многих, вашего покорного слуги в том числе, — продлите свою жизнь, молодость и трудоспособность.

ВJI, уже третий год я следую вашим рекомендациям, держусь в норме. Весенние спады смиряю пищевым воздержанием, сауной и плаванием. Подъемы смирать не хочется. Только сейчас понял, какой я многолетний зануда. А сердце работает, как починенные часы.

Андрей.

7 Зак. 1900

^Как взять свой вес?

ВЛ, мне 39 лет, я юрист в коммерческом банке. После атаки ревматизма у меня порок сердца и мерцательная аритмия. Показана операция. При таком состоянии перед операцией по совету кардиохирурга я должна убрать лишний вес, чтобы уменьшить нагрузку на сердце. У меня неправильный обмен веществ, наследственная предрасположенность к полноте, а из-за слабости сердца я не могу уменьшить вес за счет физических нагрузок. Держать вес могу только путем систематического недоедания. Я не новичок в вопросе культуры питания. При ухудшении здоровья пришлось заняться им вплотную. Разгрузки оказались малоэффективными. Все же вес уменьшила на 12 кг (с 75 до 63 кг), причем первые 10 кг — довольно спокойно. Но последние 2 кг и удержание на 63 кг — вот где начались мои мучения! Не то что никогда досыта, но всегда голодная! А самочувствие — хорошее, при 60 кг даже оптимальное: бодрость, настроение повышается, становлюсь привлекательной. Но.. Удержаться не могу — наедаюсь! И кардиохирург подтверждает: 60 кг лучше 63 кг. Значит, надо еще уменьшить количество пищи, и это уже навсегда, до самой смерти: жестокое недоедание. Не выдерживает моя психика, подсознание бунтует, воля отказывает.



Один выход: самовнушением переделать свою натуру так, чтобы спокойно ежедневно недоедать, потреблять мизерные порции, не съедая ни капли больше положенного, будто всю жизнь так, будто это в крови.

Научиться систематически недоедать без мучений, укротить подсознание и, наконец, «взять свой вес».

Подскажите, прошу вас, формулу самовнушения. Может, какую-нибудь из этих? —

»Я очень хочу управлять собой в еде..

«Разумно недоедать..

..Быть равнодушной к пище..

«Я очень хочу есть мало..

Боюсь выбрать неверную, вредную, потому что заведомо знаю, что аппетит мой никогда не пропадет, не было в моей жизни такого случая.

Мне ничто больше не поможет, как это жестоко.. И так от многих радостей я вынуждена отказаться из-за плохого сердца, живу одна., йэ по натуре я — оптимистка! Галина.

Галина, есть такое французское изречение: «Pour etre belle, il faut souffrire» — «Чтобы красивой быть, страдать необходимо». Добавим к «красивой» «здоровой» — и получим ваше нынешнее положение. И не только ваше!..

В борьбу за здоровье вы уже вложили немало героизма (я не шучу) — но сейчас, на достигнутом уровне, поставленная вами задача подходит к пределу возможного. У каждого своя норма энергетического баланса. Видимо, вес, на котором вы себя держите, находится



Молам Рабинович предлагает гостям пирожные. Лора вежливо отказывается:

- Спасибо. Я уже съела одно. Мадам Рабинович:

- Иу. допустим, не одно, а четыре, но кто же считает»

как раз на критической отметке, за которой организм, невзирая на все выигрыши в здоровье и самочувствии, начинает сигналить: недоедаю! — даст позывные глубинного голода. Включается древний инстинкт самосохранения, и обмануть его вряд ли удастся.

Насилие над Природой к хорошему не приводит. Переделать натуру нельзя, можно только сообразоваться с ней.

«Недоедать без мучений» в вашем положении нереально — речь может идти только о том, чтобы мучения были как можно более выносимыми.

Самовнушение помочь может — но именно как настраивание себя на принятие необходимой доли страдания. Ради здоровья вы на это идете — *сознательно принимаете* «военный режим» питания, пожизненный пищевой аскетизм — вырабатываете привычку к жизни полуголодной, какою живет, кстати сказать, ныне еще большинство населения нашей планеты. Вы избираете этот путь для продления своей жизни и ее полноценности, полноты в целом.

Это ваш выбор, ваше решение. Правильно ли я излагаю ваши намерения, вашу позицию?..

Если да, то в таком же духе, этими же или своими словами изложите ее и вы.

Не в формуле, не в словах дело, а в честности перед собой, в ясности понимания — если это будет достигнуто, подсознание подчинится, подстроится, ему уже будет некуда отступать.

Помочь может и ежедневное самовнушение в расслаблении, и с<мини-настрой> при каждой еде, и вечерний и утренний самогипноз при засыпании и просыпании.

Страдаю, чтобы быть здоровой. Чтобы быть красивой.

Чтобы себя уважать. Чтобы жить.

Принимаю страдание.

Принимаю, привыкаю, сживаюсь...

Чувствуете, к чему идет? — Побеждаю.

Предстоит тихо вжиться в психологию подвига. Именно, слово точное: победа над страданием и есть подвиг. Привычка уменьшит страдание, доведет его до приемлемого предела, а со временем, вероятно, и вовсе погасит. Вместо мучений вы начнете ощущать легкость и торжество — тело ПРИМЕТ условия, которые ему задает дух, и воздаст здоровьем. Требуйте от него только возможное.

ВЛ, это я, Галина. Хочу сообщить вам, что вес взят, и даже рекордным: вешу я сейчас 58 кг. Уже год прошел после успешной операции на сердце. Чувствую себя как на крыльях. И уже не кажется, что недоедаю, уже спокойна, как будто всегда так и было.

Неблагодарное дело — давать советы. «Доктор советует не пить, выпьем за доктора!» «Доктор говорит, сахар — враг. По врагу!..»

Когда же советы личные переходят в публичные... Трудное противоречие: в любую систему, в любое средство, в любой совет для успеха необходимо верить. А как же верить, если советчик предупреждает: гарантии нет? Не чересчур ли он честен в ущерб нашему здоровью?..



...Да. и я их лечил, я их видел — людей, исцеленных лечебным голоданием — воскресших, счастливых. Бывший больной бронхиальной астмой, сидевший на гормонах и все равно задышавшийся, сделался превосходным спортсменом, плавает, бегают на лыжах, лазает по горам. Человек, состарившийся в 23 года, якобы безвольный, якобы с вялотекущей шизофренией, превратился в энергичного парня, заканчивает институт, обрел множество друзей, расцвел во всех отношениях...

Расползшаяся пожилая дама с чемоданом недомоганий снова сделалась стройной кокеткой, уже без возраста, и за нею не без успеха ухаживает 68-летний молодой человек с двумя инфарктами за плечами, ныне бегун-марафонец. Уверенная кандидатша в старые девы, вся в прыщах и болезнях, стала миловидным, жизнерадостным существом, вышла замуж...

Но и других видел — неудачников, которым не помогла и клиника с превосходными врачами...

Да, многодневное голодание иногда излечивает тяжелейшие болезни, злейшие депрессии и психозы. Но оно же иногда и провоцирует их, обостряет...

Палка о двух концах, как и все хорошее: риск на риск.

Видел и многих жертв голодания самодеятельного. Один сорок дней не ел и почти не пил, не чистился, последствия страшные...

«Я убедился, что нет предписания, которое не довела бы до абсурда некритичная крайность».

Горькие слова Януша Корчака, врача и психолога, познавшего людей, как никто другой. Как же хочется, чтобы в вашем, именно в вашем случае, драгоценный мой Невидимка, слова эти оказались неверными...



Жиеот — это жизнь

199

Живот — это жизнь

из беседы с главным редактором

Журнала «Будь здоров»

Стибом Шенкманом

Здоровье куется в кузнице живота.

Сервантес

СШ — Владимир Львович, гастроэнтерология не ваша специальность, но нам известно, что многие наши читатели избавляются от своих желудочно-кишечных проблем и болезней благодаря вашим книгам, вашим подходам и методам. Как это получается? И почему вы, психотерапевт, душелекарь, занимаетесь вопросами питания и пищеварения?

— Я врач, доктор, занимаюсь целостным человеком, сверху донизу и обратно. В человеке все взаимосвязано, и питание для каждого из нас — вопрос не из последних для жизни, ведь верно?.. Не зря в старорусском языке слово «живот» означает «жизнь».

Ну и, помимо прочего — «у кого что болит, тот о том и говорит». Толковать о желудочно-кишечных заболеваниях и способах избавления от них мне дает право в том числе и мой собственный опыт.

У меня была классическая язва двенадцатиперстной кишки и хронический энтероколит с постоянными обострениями. Случались гепатиты, расстройства желчного пузыря, дважды — панкреатит, от которого я чуть не отправился на тот свет. Тем же грозила и язва... Но вот уже более пятнадцати лет я избавлен от этих страданий, и мое самолечение можно в какой-то степени считать моделью, которая пригодилась и многим пациентам.



— Живот и душа, значит, взаимосвязаны. Питание определяет сознание? Или наоборот?

— Почему «или»?.. И то, и другое, связь в обе стороны. Еда, как и дыхание, соединяет нас с внешней средой, это один из главнейших постоянных путей, по которому поступают к нам сведения о мире — и передаются дальше...

Уже при зачатии мы оказываемся заложниками того, что ели и пили наши родители и прародители, — вес. что естся и пьется, воздействует на половые клетки. Зародыш в утробе напрямую зависит от того, что ест и пьет его мать — как и от того, чем она дышит, что чувствует и думает... Младенец | через грудное молоко получает не только пищу, но и сигналы о душевном состоянии матери, а следовательно, и о том поведении, которое ожидается от него тоже....

Пищеварение — это наше общение с миром, реакция на него и воздействие, а не просто питание. Многообразны и глубоки связи пищеварительной системы и нервной, психики и живота.

— Но почему для одних этой связи как бы нет, никаких желудочно-кишечных проблем при любом образе жизни, а для других...

— Да, у каждого — свое слабое место, своя избирательная уязвимость и свой способ сопротивления вредностям... Есть люди с врожденной уязвимостью пищеварительной системы, и я как раз к ним отношусь: с перво-памятных дней главные мои болезни — желудочно-кишечные. Думаю, тут сыграла роль и наследственность, и плохое питание, и тяжелые травмы души и тела во время войны, когда я был совсем маленьким...



Сканирование и создание e—book 2006 Alex Fritzler

ЖИРОТ — это жиз+(ь)

Путешествие зла

— **Именно в раннем возрасте закладывается связь между душевным и телесным неблагополучием, желудочно-кишечным в особенности?**

— Да, а потом начинаются внутренние «путешествия зла» — переход одних болячек в другие, их взаимное пробуждение, скрывание и перекрытие... Всякий квалифицированный врач должен знать, что такое *сопряженные болезни* — их как раз очень много возникает из-за неполадки пищеварительной системы. К примеру: многие нераспознанные страдания пищевода маскируются под разные сердечно-сосудистые расстройства. Больной желудок тоже может дать подобную картину. Особенно коварен в этом смысле толстый кишечник: если он нездоров, у человека может расстроиться зрение, слух, дыхательная система, опять же сердечно-сосудистая...

Ну, а мозг и психика от состояния живота зависят настолько, что старые врачи прежде всех лекарств назначали невротикам и психотикам рвотные и слабительные. Действовали наивно и грубо, но в правильном направлении: сегодняшние клинические исследования подтверждают, что около половины так называемых эндогенных, то есть рождаемых изнутри, а внешне «беспричинных» расстройств настроения и сознания — относимых обычно к депрессиям, шизофрениям или психопатиям, — имеют первопричинное звено именно в разладке желудочно-кишечного аппарата.

Не позабудем: у каждого из нас внутри сидит пищеварительный змеевик длиной от 15 до 20 метров, и он живой, этот древний змей, он нас кормит, мучает, защищает и отравляет, а мы — его!..



Язве можно сказать спасибо?

— Кормит, отравляет и мучает — это ясно. А как защищает?

— Все покровы нашего тела, все ткани, как внешние, так и внутренние, выполняют защитные функции — все работают на то, чтобы не допустить проникновения в организм чужеродных веществ-разрушителей. Вот и слизистая оболочка, выстилающая всю внутреннюю поверхность желудочно-кишечного тракта, вместе с печенью и поджелудочной железой, являет собой мощный высокочувствительный фильтр, предназначенный для разделения вредного и полезного. Вредное выводится наружу или более или менее обезвреживается внутри самого организма, нейтрализуется; а полезное — после той или иной обработки пищеварительными соками, желудочной кислотой, печеночной желчью, ферментами поджелудочной железы — вводится внутрь.

Если на каком-либо участке этой фильтрационно-обрабатывающей системы происходит сбой, неполадки — могут наблюдаться два рода последствий: либо общее отравление, интоксикация, либо уничтожение поврежденного участка слизистой силами самого организма. В результате и образуются язвы желудка или кишок. Язвы наши, пожалуй, стоит с какой-то стороны и возблагодарить: это тот бастион относительно меньшего из возможных зол, который предохраняет нас от многого худшего...

Обреченная двенадцатиперстная?

...Ну а со всех других сторон, в язве, конечно, ничего хорошего нет — язва болезненна, чревата опасными кровотечениями, прободениями, угрожает жизни.

Чаще всего язва образуется вблизи внутреннего выхода пищи из желудка — в двенадцатиперстной кишке.



Почему? — Потому что туда поступает пищевая кашица, уже обработанная желудочной соляной кислотой, но еще не успевшая подвергнуться кардинальной ферментной обработке.

Эта обработка и происходит в двенадцатиперстной кишке, куда подаются ферменты печени и поджелудочной железы. Если в поступлении пищи и ферментов нет согласованности, если кислая пища поступает раньше, а ферменты запаздывают или наоборот, то недообработанная пища или ферменты, которым «нечего делать», начинают разъедать слизистую, получается язва...

Согласованность, гармоничность работы ферментных систем и желудка очень зависит от нашей нервной системы, от мозга, от состояния психики. Мозг ведь и есть по должности гармонизатор.

И вот почему так часто ответом на стрессовые перегрузки и всяческие неблагоприятности, включая плохую погоду, становится возникновение или обострение язвы...

Формула ^Раз-два-три*

— В чем суть вашего личного врачебного подхода к лечению язвы и болезней пищеварения?

— Все уместается в формулу «раз-два-три». Три аза, три основы: ешь, настраивайся, оздоравлийся.

Раз: ешь грамотно.

Два: настраивайся положительно — создавай гармонию тела и духа.

И **три:** оздоравлийся целостно — всесторонне, при-родно, а лучшие природные целители — воздух, вода, движение и еще раз движение, включая массаж.

— О грамоте питания вы подробно писали в своих книгах, в том числе о вреде переедания и о пользе правильного голодания.





Но это общие правила, рекомендации всем, а для людей с больным желудком и кишечником, наверное, есть и какие-то особые?

— Для больного — то же, но гораздо строже — видите, даже в рифму выходит... Чем меньше у человека здоровья, тем ближе его питание должно быть к природно-вероятному, а в самых тяжелых случаях — даже к детскому. Что это означает?.. Во-первых, дробность: теть часто и понемножку, пить тоже. Во-вторых, никаких чрезвычайностей. Голодать при язве, как и при диабете, не стоит, особенно опасно голодание без питья, которым организм больше самоотравляется, чем очищается.

Ну, а в-третьих — естественность и простота. Страдальцы пищеварения должны строго блюсти правила пищевой совместимости и придерживаться по преимуществу монопитания.

— **«Один день — одна еда»? Жутко тоскливо: съел с утра ложку риса — сиди целые сутки на рисе...**

— Л если пива хлебнул - дуй пиво?..

Крайности — на любителей, но я все же прошу своих пациентов не есть хлеба.

Купил мужик соБоку. Соадка породистая, английская родословная. Чем кормить?.. Тем, что сам ест. Дал гречку. Первый день. Собака:

- Фи. гречка. Второй день.

- Фи. гречка. Третий день.

- Оу. ГРЕЧКА!

когда на столе мясо, и не заедать рыбу кашей, согласны? И яйца могут обойтись без картошки и макарон...

Вместо голодания можно устраивать день гречишный, день яблочный или рисовый с фруктами...

И всегда всем, а больным стократ: ешьте самую простую и естественную еду в мире — растительную клет-

Жирот — это жизнь

чатку: *отруби, огруби* и еще раз *отруби*. Вот бальзам кишечника: две-три недели употребления — и живот здоров. При запорах — сам бог велел!..

— А при обострениях язв, когда доктора обычно рекомендуют щадящую, протертую пищу?

— Халявная глупость эта протертая пища — тереть пищу надо своими зубами или хотя бы вставными. Отруби уже достаточно протерты самой Природой, они как раз ускоряют рубцевание язв.

Есть 8 плохом настроении воспрещается

— Владимир Львович, а что делать тем многим, кто хотел бы питаться по всем правилам, но хотел бы абстрактно, а конкретно только тем и занимается, что непрерывно переедает, все неправильно сочетает и ничего с собой поделат не может?.. Перед вами как раз такой экземпляр.

— Перед вами тоже, но, слава Богу, подремонтированный и переключенный. Довольно многие знают: поесть — значит успокоиться или попытаться успокоиться... Обычно, находясь в состоянии тревоги или в острой депрессии, человек есть не может. Но вот острый пик напряжения схлынул, остается фоновый стресс — и начинается *утешительный жор* — как правило, ближе к ночи...

— Да, точно так, узнаю себя...

— **Я** и сам долго был этому подвержен, потягивает иногда и сейчас... Одинокий успокоительный жор — удел многих. «В жизни столько проблем и мерзостей, зачем же еще и отказывать себе **в** еде, за что мучить себя?..» Люди, для которых еда и питье — способ расслабиться, очень скоро и основательно обзаводятся болячками если не живота, то сосудов, если не сосудов, то сердца, если не сердца, то позвоночника, суставов, мозгов или

всего вместе взятого... А освоить другие способы расслабления и улучшения настроения, более полезные — не хватает решимости, не хватает знаний и веры... **— А что же делать?**

— Взять да и однажды строго-настроено **запретить себе есть в плохом настроении**. И алкоголь пить, кстати, тоже. .Прежде чем приняться за еду, включить хорошую музыку, поставить в вазу цветы или полить уже стоящие, создать на столе и поблизости красоту и комфорт, а в душе в первую очередь... Хорошее дело — помолиться перед едой или помедитировать хотя бы секунд тридцать — получить внутреннее благословение, «добро» на принятие пищи...

— А как быть язвеннику или колитику, который в Бога не верит, медитировать не умеет, сдерживать аппетит не приучен?

— Делать хотя бы то, что может понять с одного раза и каждый день делать любой ребенок. Прежде чем набрасываться на еду. приостановиться на тридцать секунд и... Представить себя **уже** наевшимся, уже сытым, довольным. Это легко, если удобно сесть, закрыть глаза, свободно подышать, расслабив живот, и сосредоточиться на ощущении тепла между грудью и животом — в области солнечного сплетения... Попробовали?.. Ощутили хотя бы легкое успокоение, хоть чуть-чуть умиротворенности?..

Так мозг и тело приготавливаются к гармоничному насыщению, и вся симфония пищеварения будет разыгрываться согласованно. А если сразу бросаться жрать, то добра не жди — и чувство меры о себе не заявит вовремя, и язва спасибо не скажет...

— А после еды тоже желательно помедитировать или помолиться? Я видел однажды, как это делают староверы.



— По-человечески и по-природному это правильно. И просто поваляться или посидеть-отдохнуть-поболтать — тоже неплохо. А если двигаться, то лучший вид движения после еды — не слишком темпераментный танец или неспешная прогулка. После основательной заправки нельзя сразу приступать к серьезной работе — физической или умственной. Животные всегда перед едой работают мускулами и нервами, а после еды отдыхают

Лучше кричать, чем молчать?

— **Бытует мнение, что причина возникновения язвы — стресс, неразрешимый или кажущийся неразрешимым конфликт. А чтобы от язвы избавиться, как утверждают психотерапевты, надо найти способ решения проблемы или хотя бы уговорить себя, что тебе на нее наплевать.**

Это правильно?

— Примерно в половине случаев — да, но не так все просто. Чаще всего язва возникает у тех, кто пытается себя обмануть — кому на проблемы якобы наплевать, но подсознание думает иначе. Когда у человека нет достаточного простора ни вне, ни

внутри себя, когда его природная агрессивность загоняется внутрь, организм начинает себя разрушать самыми разными способами, язва — только один из них.

Я часто наблюдал язвы и их обострения, когда у людей сдержанных и деликатных возникали реальные поводы для супружеской ревности, но из всех душевных сил игнорировались...



Г/Д/ИР/І 3 '206

Как стать повелителем БОЛИ

— Что, кроме правильного питания и лекарств, помогает снимать или предупреждать язвенные болевые приступы?

— Движение и медитация, медитация и движение. Если человек каждый день по часу танцует, то вероятность язвы и пищеварительных расстройств стремится к нулю. Всем язвенникам следует заниматься танцами — под любую музыку, дома и всюду, где только возможно, танцевать танцы и западные, и восточные, и с особою пользой — импровизированные, спонтанные, диктуемые самим телом в его подвижной музыкальной свободе. И гимнастику делать под музыку, чтобы все ходило ходуном, чтобы было много гармоничных вибраций...

Меня музыка и движения под музыку иногда спасали от жутких приступов язвенных болей.

Ф

І Кавказского долгожителя расспрашивает корреспондент.

— В чем секрет вашего долголетия? Вы правильно питаетесь?

— Зачэм правылно? Всо падрад кушяю, слюшай.

— Ме злоупотребляете алкоголем?

— Каждый дэн пьяный. вон вино Бочка, слюшай.

— Не курите?

— Зачэм нэ куру, вон чувук. слюшай.

— Воздержны в овласти секса?

— Авижяеш. Жина маладой, пят лювовниц, даволны всэ.

— Так в чем же секрет вашего долголетия?..

— Ласматры вон туда, на тара. Выдышь. авца сколько, я их пасу уже двадцать пэрвий год. слюшай. И целый сто два-цать лэт целый дэн я на них крычу, а аны на мэна - нэт! Я крычу, а аны - нэт, вот и всо!

Довольно часто я сажился играть на фортепиано в состоянии болевого приступа, играл от получаса до полутора импровизированный концерт и выходил из него победителем боли, по крайней мере, часов на 12 вперед... Каждому пациенту с болями, я стараюсь помочь создать свою врачебную йогу. Начинать искать целебные положения тела надо именно когда больно. Это может быть поза па четвереньках или на локтях-па коленях, иногда — калачиком, положение эмбриона... Но чаще это не просто поза, а тихое движение, *позодниженис*.

Допустим, стоя на коленях, упершись руками в пол, медленно поворачиваться влево и вправо... Мне помогали при болях и позодвижения, и быстрая ходьба со свободным дыханием — я «вышагивал» боль минут за сорок, потом минут десять «йожился». а затем расслаблялся и засыпал без единой таблетки.

Не ешь к теплу, ешь к морозу

— *Какие еще рекомендации вы бы дали мученикам живота?*

— 11ри язвах, как при других бедах живота, и не только живота, приходится особо считаться с погодой. Когда начинается резкое потепление, очень опасно даже слегка переест — в это время возрастает активность кишечной микрофлоры, увеличивается скорость всасывания, выделительные системы не успевают справляться с поступающими в кровь белковыми шлаками, и чуть что — возникает интоксикация организма.

11рисушаем к себе: как правило, к потеплению аппетит уменьшается, а пить хочется больше. Вот и не надо есть, пока не почувствуем голод, и есть будем преимущественно вегетарианскую пищу. К похолоданию, наоборот, аппетит растет — древний инстинкт велит телу сроч-

ГЛАВА 5

210

но набирать питательные запасы: а вдруг грядет долгая голодная зима?.. Появляется угроза переест: инстинкт грубо-избыточен. Будем себя слегка сдерживать в каждый отдельный присест, зато есть почаще. В холодные дни имеет смысл есть побольше животного белка и жиров, на них нас и тянет; а вот в жару мясо, тяжелую рыбу и яйца лучше совсем исключить.

— **Вы писали о пищевых воздержаниях. Что в этом искусстве главное, что решает, быть ли пользе, успеху?**

— Соотношение. Сообразование — со своей индивидуальностью, с характером болезни, с самочувствием и настроением, с обстановкой, с погодой...

Если дело идет к значительному потеплению, имеет смысл провести если не полное воздержание, то разгрузочный день на фруктах или просто попоститься: это будет соответствовать Природе и уменьшит риск неприятностей при перепаде в похолодание. В сырость с низким атмосферным давлением нужно быть особо воздержным и в еде, и в питье, ибо в таких условиях выделительные функции организма слабеют.

В гостях и в командировках проводить пищевые воздержания нереально, но весьма стоит уделить внимание обороне от соблазнов и пищевого насилия — почти неизбежной накладке традиционного гостеприимства. Обижаются, если не съешь, презируют, если не выпьешь, перестают доверять. О диете и слышать не хотят... Я в таких случаях сразу же заявляю, что только что перенес легкую форму бешенства и еще не совсем поправился.

Хорошо воздержаться от пищи в поезде, учитывая, что тратить калории почти не приходится. Меня, не могу не заметить, всегда приводят в ужас раблезианские пиры моих почтенных соседей по купе, эти непременно



курицы, пирожки, колбасы и яйца, бесконечные крутые соленые яйца. Безумцы, зачем?.. Как вы потом истратите эти чудовищные накопления, куда сбросите шлаки?.. С гарантированной неподвижностью они придут вместе с вами по месту вашего назначения...

Внеочередные пищевые воздержания имеет смысл проводить после всякого переизбытка, после всевозможных банкетов и возлияний. Когда на праздниках мы по два-три дня подряд «гуляем», что ж удивляться, если последующие две-три недели «гуляют» наши желудки, кишки, сосуды, сердце, печень, почки и все остальное?..

Прово не хорошее настроение

— Чем же вы вылечили себя самого?

— Возвратом к естественности. Перестал курить и переедать, стал разборчив в пищевых сочетаниях, не забываю об отрубях... Много двигаюсь, медитирую. Какие бы неприятности ни наваливались, все бодрственное время провожу деятельно, в убеждении, что всегда имею право на хорошее настроение...

— Этого достаточно?

— Это *необходимо*, а достаточно ли — когда как. В каждом случае свой акцент: для одного главное — снять внутренние конфликты: для другого — наладить работу ферментов, навести порядок в пищевых сочетаниях... Обычная терапия предписывает массу химии. Я от химии не шарахаюсь, но, как правило, постепенно уменьшаю пациентам дозы лекарств, а потом и совсем отменяю. Занимает этот «переход на самообслуживание» в среднем месяца полтора-два.

Если человек поймет, как настраиваться, если у него хватит ума и решимости изменить образ мыслей и образ жизни — исправить ошибки здоровья — победа придет!

IV

падение вверх

диалог с Внутренним дирижером



— Папа, а почему
деревья растут вверх,
а не падают вниз, ведь
все падает на землю?..

Вопрос ребенка

^оу-хау из материала заказчика

Развивается только ум, касающийся овладения материальным миром: техника, наука... Ум, касающийся овладения самим собой, не меняется.

Юрий Олеша

«...Маленький пароходик с группой сборщиков каучука доставил меня из Икитоса до реки Моро-ны. Отсюда я надеялся добраться до реки Поте и, повернув на север, пересечь границу с экватором . и выйти к селению Самора, лежащему у подножия Кордильер...»

Здесь и далее - мое переложение текстов га книги Райта «Свидетель колдовства». Перевод этой книги с английского (переводчик П. Михайлов) с моим предисловием вышел в 1971г. 6/1.

У себя на родине в Штатах Гарри Райт был дантистом. 11роработав некоторое время, откладывал инструменты и отправлялся в дальние путешествия.

Маршруты его пролегали по джунглям Амазонки, са-ианнам Центральной Африки и тропическим лесам западно-африканского побережья, по островам Океании...

Глухие, затерянные места, странные миры, неизвестные в том, который величает себя цивилизованным. Непривычный климат, необычайная музыка, фантастические ритуалы, обычаи удивительные и страшные — все это похоже было, скорее, на жизнь неких инопланетян...

С собой у доктора Райта не было никакого оружия, только фотоаппарат и неумное любопытство.



ШЕЛ 4: ЛЛДЕАИЕ ЕЕЕРХ

2/4

Путешествовал Райт, чтобы изучить деятельность знахарей, колдунов, шаманов, жрецов, ведунов и ведьм разных племен, сравнить их методы, постигнуть секреты...

«...Я долго не мог найти проводника, согласного сопровождать меня по этому опасному краю. На счастье, удалось, наконец, нанять Габрио, индейца из племени гуамбиза. Это был маленький щуплый человек с узкими плечами, отвислым животом и большой головой, покрытой свалывшимися прямыми волосами. На его морщинистом лице непрестанно играла улыбка. Хорошее настроение и природный юмор не покидали его.

Габрио вешал на ночь гамак, устраивал противомоскитный полог, поддерживал на биваках огонь, отпугивавший ягуаров, отгонял десятифутовых змей и неплохо готовил обед из мяса диких свиней, грызунов или птиц, которых удавалось добывать нам в лесу.

Как ни трудно было нам объясняться — ведь я почти совсем не понимал его языка, а он знал всего несколько слов по-английски — мы скоро научились неплохо понимать друг друга.

...Мы поднимались вверх по притокам реки сквозь джунгли. Останавливались в индейских селениях. Когда жители узнавали от Габрио, что я хочу познакомиться с приемами медицины одного из великих бруджо (шаман, колдун), они встречали меня подозрительно, иногда и злобно. Белым здесь не доверяли. Долго не удавалось мне увидеть ни одного колдуна, хотя они были в тех деревушках, где нам довелось побывать. Габрио, когда я пытался его расспрашивать, то ли не понимал вопросов, то ли делал вид, что не понимает...»



^олдун лечит зуб без зубоврачебного кресла

ДОС: бера и дейстбо

Иногда Райту везло: к местным колдунам его приводили обстоятельства самого путешествия.

«...У Габрио заболели зубы. Он жаловался на зубную боль уже два дня, а когда я говорил ему, что я сам зубной врач, он отрицательно мотал головой. На четвертый день зубная боль стала настолько невыносимой, что Габрио уже ничего не мог делать. Его глаза блестели лихорадочным блеском из-под гривы спутанных черных волос.

Временами он прижимал челюсть кулаком и царапал ее, выворачивая нижнюю губу, будто хотел показать — вот источник моих мук.

— Габрио, — уговаривал я его, — я же доктор! Лечить зуб!..

Но он тряс головой и скрипел зубами.

— Белый человек индеец не помогать. Я видать догитир...

Что такое «догитир», он же бруджо, я понял, когда он направил лодку к берегу, к ближайшей деревне. Там, в грязной хижине, неотличимой ото всех прочих, он быстро разыскал колдуна.

Это был высокий, тощий, морщинистый старик с хитрым, пронизательным взглядом, типичным для людей его профессии во всех странах. Подобных ему я видел и в Западной Африке, и в Малайе, и в Новой Гвинее. Но лишь здесь, в единственный раз, мне довелось увидеть колдуна в роли дантиста. Габрио обратился к нему, сгибаясь, приседая, жестикулируя и указывая обеими руками на свои



грязные и кривые зубы. Старик мрачно кивнул, бросив быстрый косой взгляд на меня. Габрио объяснил, что я «белый догитир», и жестом, как догадался я, дал понять, что я ничем не могу ему помочь, но и вреда особого не приношу. Мне было дозволено присутствовать на приеме. Колдун не стал тратить времени на гигиенические формальности: он не вымыл рук, и о зубо врачебном кресле, даже подобии его, не могло быть и речи. Повелительным жестом он уложил Габрио у порога хижины прямо на землю, а сам сел на корточки и зажал его голову между колен.

Лихорадочный блеск глаз Габрио сразу смягчился. Он покорно открыл рот с черными, пораженными кариесом зубами. Поддерживая голову Габрио одной рукой, колдун запустил вторую глубоко ему в рот, с силой разжимая челюсти. Габрио застонал. На его лице осталась, казалось, лишь пара молящих глаз, сходящихся над перемычкой плоского носа. Немигающим гипнотическим взглядом старик смотрел в эти глаза, а двумя пальцами терзал воспаленную десну, издавая возгласы удовольствия, непонятно от чего...

В это время подошедший мальчишка — наверное, ученик — разжег рядом небольшой костер и принес чашу с отвратительной на вид и на запах жидкостью. Колдун наклонился над ней, бормоча заклинания, раскачиваясь в унисон с ними и продолжая смотреть на Габрио гипнотическим взглядом. Вдруг схватил чашу и тремя большими глотками выпил ее содержимое. Через несколько секунд колдуна тут же, на месте, обильно вырвало, и он дал знак мальчику подать еще чашу.



гп

Процедура повторилась. Габрио смотрел на все это как зачарованный. Было очевидно, что он вместе с колдуном погружается в транс.

Вокруг нас меж тем уже собралась небольшая толпа местных жителей...

Стоя по-прежнему на коленях и крепко зажав голову Габрио между ног, колдун снова запускает морщинистую руку ему в рот, бормоча ритмичные заклинания и жуя какой-то мешочек вроде табачного кисета. Сплевывает на землю сначала по одну сторону от Габрио, затем по другую...

Вдруг, издав дикий сдавленный крик, припадает ртом к опухшей щеке и начинает яростно, шумно сосать! Габрио тут же задержался и завопил благим матом! Мальчик и еще кто-то из толпы помогают его удерживать...

Наконец, старик поднимает голову и, дико вращая глазами, что-то выплевывает. Я подскакиваю поближе и вижу: большая острая щепка. Как она попала колдуну в рот?.. Не знаю, уверен только: не из щеки Габрио.

Габрио поднимает голову и недоуменно смотрит на кусок дерева. Старик снова грубо прижимает его голову к земле и принимается опять сосать щеку.

Через некоторое время выплевывает еще пару щепок, два камешка, три больших изжеванных листа, кучку муравьев... Когда же он ухитрился засунуть все это себе в рот?..



Чертик Укобах, лавненько кочегарит в алу.

ГЛАВА 4: ПАДЕНИЕ УУЕГХ 216

В третий раз колдун выплюнул мертвого кузнечика, а в четвертый — дохлую ящерицу. Это извлечение, видимо, считал самым важным — потряс ящерицей в воздухе, с торжеством показывая столпившимся, и разрешил Габрио сесть. Габрио осторожно потрогал свою вздутую щеку и кивнул. По выражению лица я понял, что ему стало полегче, но еще далеко не совсем. Колдун, видимо, тоже сразу это понял, нахмурился и принялся долго и сосредоточенно шарить руками среди выплюнутых предметов...

Вдруг указал на ящерицу: у нее явно недоставало одной ноги. Это осложнение, дал он понять, требует отдельного мероприятия. Старик взял у своего помощника маленькую двустворчатую раковину. Пользуясь ею как щипцами, вытащил из горевшего 'костра уголек, положил его между створками раковины и протянул Габрио.

Габрио взял раковину в широко открытый рот и покорно держал так, не смыкая челюстей. Колдун меж тем быстро извлек откуда-то кучку сухих листьев и подсунул несколько из них в ту же раковину, к угольку. Листья начали дымиться, распространяя запах, напоминающий аромат лаврового листа... Через несколько секунд напряжение сошло с лица Габрио и сменилось радостным выражением: боль прошла!.. Старик-бруджо стоял рядом, покачиваясь, с мутным взглядом, устремленным куда-то в сторону, а пациент, повернувшись к присутствующим, торжествующе объявил:

— Коготок ящерицы выкурил зуб!

Объяснение понятное и достаточное для Габрио и для всех присутствовавших, кроме меня...



Прежде чем покинуть эту деревню, я взял с собою щепотку из тех листьев, которые колдун совал в раковину. А попозже, когда наше путешествие вниз по реке продолжилось, попросил у Габ-рио разрешения обследовать его зуб. Он оказался вполне благополучным, воспаления как не бывало, хотя кариесная дыра оставалась на месте...

— Что тебе помогло от боли? Дым листьев, да?

— Догитир находил ящерица, она делал боль. Ящерица плохой. Догитир убить ящерица. Догитир выкурил коготок.

Когда я вернулся к себе домой, листья, которые я захватил с собой, были тщательно исследованы в лаборатории моего друга-биохимика. Оказалось, это листья бабасу, растения из семейства бобовых, в них содержится рототенон, сильный инсектицид, но не содержится никаких лечебных или обезболивающих веществ...»

Так доктор Райт, дантист западной школы, впервые в жизни увидел, как зубы лечатся методом магической психотерапии.

«...Я начал догадываться, что главную роль здесь сыграли два фактора...

Первым была вера Габрио в мир духов, который для сознания южноамериканских индейцев столь же реален, как для нас мир нашей техники и науки.

Пламенно и убежденно, как все его соплеменники, Габрио верил, что весь мир, его окружающий, переполнен бестелесными сущностями — это и души умерших предков, и духи животных, и духи растений, камней, огня и воды...



ГЛАВА 4: ПАДЕНИЕ И ЕГО

Ему представлялось совершенно обыкновенным, что духу ящерицы вдруг вздумалось залезть ему в зуб, поселиться там, превратившись в ящерицу живую, и натворить бед... А вторым фактором было безраздельное детское доверие к самому колдуну, вера в его всемогущество. Колдун — посредник, передатчик, связующий мир людей и мир духов.

Для индейца это само собой разумеется, как для нас то, что юристы — посредники между законом и гражданами, а врачи — между медициной и пациентами. Габрио свято верил во всемогущество колдуна еще до того, как тот его проявил!..»



В подобных духов люди верили веками, верили и вплели их.

Вот и самое главное: чистая детская вера, готовность верить, вероготовность, перешедшая в веросостояние — транс — во время общения с колдуном.

Самому колдуну оставалось только добавить второй множитель успеха: изобразить некое действие, соответствующее миру представлений его пациента, некий спектакль — и внушение сработало, исцеление, по крайней мере, до степени снятия боли и воспаления состоялось!

Действо, помноженное на веру — вот все, что нужно и в тех джунглях, и в наших — каменных, железобетонных, как бы цивилизованных...

• ^7ех же щей QQ иначе влей...

Среди сенсаций двадцатого века одна приравнивалась чуть ли не к седьмому или восьмому (сбился со счета) чуду всей человеческой истории.

Квазиоперации филиппинских квазихирургов.

Я видел фильм, где их действия показаны крупным планом, подробно.

Вольного укладывают на некое подобие операционного стола, и «хирурги» начинают рукодей-ствовать над пораженным местом, массировать его, якобы внедряясь под кожу, внутрь... Появляется будто бы кровь и даже куски неких внутрсниосгей (это все, как можно понять, легко имитируется), в конце «операции» — никаких следов разреза или разъятия тела, ни рубчика, ни царапинки. Пациент, здоровый и счастливый, поднимается, благодарит своих исцелителей... Следующий!

Все просто, как поросячий визг, и древнее древнего: инсценировка — несложная иллюзионистская техника. По тому же образцу испокон века действуют колдуны и шаманы во всем мире. И действуют, что самое потрясающее, с реальным успехом — достаточным, во всяком случае, для того, чтобы поддерживать свою репутацию на протяжении тысяч лет...

Филиппинские фокусники имели впечатляющую статистику: у некоторых из «оперированных» ими больных тяжелейшие полостные опухоли рассасывались за считанные часы или даже минуты...

Важно ли для больного знать, как это достигается? — Совершенно не важно. И более того: категорически противопоказано знать! — Точно так же, как театральному зрителю запрещено присутствие за кулисами, как зрителям фокусника нельзя знать секрет фокуса, а поклоннику дамы — из чего состоит ее привлекательность...

ШЕЛ 4: ЛААЕМЕ ЪЪЕУХ ZZZ

?F7w слова, три слова, три слова...

...А нам пора разобраться, что происходит в нас, когда это случается, и как получаются — и чудеса, и нечудеса... **Действующий Образ События — ДОС.**

Немало лет работы потребовалось, чтобы их найти и в уме укрепить — эти сутевые слова, передающие — чем и с чем работаю... Укладывающие в себя все, что делают колдуны, ведьмы, волшебники, знахари, ворожеи, маги, гипнотизеры, врачеватели и внушатели. художники и поэты, композиторы и артисты, ораторы и демагоги, рекламщики и пиарщики, телепаты и психопаты всех времен и народов; все, к чему сводятся усилия медитирующих и молящихся, самоврачевателей и самостарателей...

Событие

Все, что было, есть или может быть. Дождь, насморк, авария, выигрыш в лотерее, любовь, солнечное затмение, написание книги... Все, что можно вообразить — что могло бы произойти — с нами, с кем-то или с чем-то. Любой случай. Любое поведение, действие. Любое настроение, состояние. Плохое самочувствие или хорошее, болезнь или здоровье, смерть или жизнь...

Образ События

Наше представление о Событии, действительном или воображаемом. Образ может быть осознанным или неосознанным, простым или сложным, конкретно-картинным, словесным или абстрактно-символическим; оставаться только внутри нас или выводиться вовне — запечатлеваться, объективироваться...

Действующий Образ

Такой Образ, который так или иначе увеличивает вероятность События. Способствует, приближает, влияет, меняет... Образ, который Действует.



^Есть ноктюрнов для бородавки

с народными инструментами

Передо мной несколько старых книг, которые я бы с удовольствием, если б время и место позволили, переписал для моих читателей от корки до корки, снабдив восклицательными знаками и комментариями...

Мать Христова, восстань с престола, услышь меня грешного, огня дай сердешного, помоги, пособи, болезнь-гадину загуби! Я тебя, лихота-хвороба, на бой вызываю, молитвой воскресною заклинаю — не стоять тебе, не бывать, моей кровушки не пивать, желтой костушки не ломать! Помогай, Богородица, Пресвятая Мать!.. Уходи прочь, болезнь, пропадай, боль-ломота, отыди от меня на луга, в пуши, на очерета, на болота! Влезай в жабу, в змея-гада, уползи в темный лес, во туман сокройся, мерзота окаянная, в океан-море!.. Утоли боль.

Пречиста Владычица, отведи горе.

(От болезни молитвенное заклинание. Стихопереложение народного текста мое.)

Всемирная народная магия создала самые мощные и самые поэтичные образцы ДОС для разнообразнейших целей. С великим удовольствием и пользой для своих пациентов и для себя изучаю ее и не устаю изумляться — сколько сокровищ духа человечество родило, сколько бросило на своем пути, сколько искорежило, предало непониманию и забвению...

Среди многого всякого накопал уйму способов избавления от бородавок — с современной медицинской точки зрения бородавка есть разновидность опухоли, чаще вирусного происхождения.





ШРЛ 4: ПАДЕНИЕ ЪЪЕГХ

224

Способы эти, наивные и причудливые, своей наглядностью хороши как пособия для начинающих самокудесников. Некоторые действенны и поныне. Вот, к примеру, шесть магических способов сведения бородавок у разных народов (в моей перезаписи). Попробуем увидеть, что общего в них и что главное.

чист, чист, чист

шесть способов сведения бородавок

Одно общее укажу сразу: все способы по времени при ■ менения приурочиваются к вечерней заре — если по-при-родному, незадолго до сна - это наилучшее время для врачебных внушений.

1 «Нитка-Узел». Русский старинный способ.

Сделать может любой любому, но не себе, а другому: две руки надобны, чтобы нитку связать узлом. Хорошо, если сводящий мало знаком...

Приготовить нитку обыкновенную. Усадить страждущего спокойно и объявить твердо, что сейчас делается такое, что бородавки его будут изведены-сведены, подчистую съедены — будто ягод съем — и сойдут совсем. Взять затем нитку и обернуть вокруг основания бородавки узлом, но не завязывать узел, а с бородавки стащить и в воздухе над ней затянуть.

Нитку с узлом закопать в хлеву или в курятник кинуть с тройным плевком через левое плечо и приговором «Нитка сгниет, бородавка сойдет», или «Бородавка в нитку, а нитка в узел. Нитка в узел, а узел в землю», или «Склюет курочка, петушок затопчет, унесет в небо ясное ястреб-копчик...» Можно и просто выбросить нитку, молча, но со значением...

Сойдет бородавка на утро или третьего дня, может и попозднее. Для верности сделать узла три подряд.

Если бородавок много, узел можно затянуть только над какой-то одной, а потом столько еще, сколько бородавок на теле (надо пересчитать их дотошно) - и сделать все то же. Сойдут бородавки все сразу либо одна за другой.

2 «=Упади-Капля». Старославянский способ.

Для самостоятельного сведения бородавок на руках.

Налить на деревянный обеденный стол воду (лучше заговоренную, но и простую можно) — как делают, когда моют стол. Растереть воду по столу руками, так чтобы она стекала с него. Когда последние струйки стекнут и повиснут по краям стола каплями — каждую каплю смахнуть на пол тем местом руки, где бородавка сидит, приговаривая: «Висит капля, висит-мучается, а бородавка выпучивается... Капля, капля-висячка, вниз упади, упади... Бородавка-мерзавка, пропадом пропади, пропади...»

Делать можно три раза на дню, вечером обязательно — к утру уже бородавки могут исчезнуть.

3 «=Ощип-Ожиг». Старофранцузский способ.

Старофранцузский способ охотничьего происхождения, годящийся, как утверждают знатоки, не только для бородавок, но и для сведения раневых рубцов, оспин, веснушек, родимых пятен...

Ощипать свежеебитую птицу — куропатку, голубя или курицу, а лучше рябчика или фазана. Перья бросить в огонь, чтобы сгорели дотла. Ощипанную кожу птицы опалить пламенем, плюя во все стороны и приговаривая (перевожу по-русски) — «Тут и там — одно! Высыхай, говно!» — имея в виду бородавки, рубцы

К Зак. 1900



или веснушки и пр. После чего содрать опаленную кожу с птицы и бросить собаке. Если собака всю кожу съест, все желаемое удастся. Желательно, стало быть, чтобы кожа была не слишком опалена, а собака не слишком сыта...

ч> «Чист-чист, малыш». Старонемецкий способ.

Подобия встречаются в азиатских странах и в Африке.

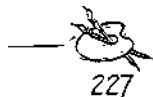
Отламывается тонкая веточка молодого деревца (в каждой местности предпочтительны разные). Кора обстругивается дочиста. Стружки собираются в кучку, и над ними произносится заклинание: «Возьми нечистое, оставь чистое», после чего стружки развеиваются по ветру или сжигаются.

Очищенным голым прутиком помахивают над бородавкой (рубцом, родимым пятном...), приговаривая что-то вроде такого: «Чист-чист, малыш, на земле стоишь. Подивись, подивись, засохни да отвались...» Плюс еще обращения к духам, которым веришь. Потом втыкают прутик в землю, чтобы засох, и забывают о нем. О бородавках тоже.

5 «Унеси-Жава*. Древнекитайский способ.

Ловится жаба, сажается в бамбуковую бадейку, наполненную водой и прикрытую крышкой. Срезаются листья молодого бамбука, по числу бородавок или других нежелательных наростов на теле. Каждым листом бородавка обмахивается с приговором (переводя на русский): «Унеси, жаба, что принесла, повернись кругом, уходи в свой дом».

Среди китайцев, как и среди европейцев, бытует небезосновательное поверье, будто прикосновение жабы служит причиной возникновения бородавок - кожа у самих жаб бородавчата и покрыта едкой слизью...



После обмахивания бородавок бамбуковые листья бросают в бадью к жабе и оставляют там на ночь. Утром жабу выпускают на волю с теми же словами, а воду с листьями сливают в отхожую яму. Уже этим утром бородавки в большинстве случаев исчезают.

6 Знак Господень. Древнееврейский СПОСОБ.

Основан на вере в магическое действие текста Торы (первоначальной Библии - Пятикнижия Моисеева).

Пригоден для очищения кожи ото всего, от бородавок до лишаев, экзем, гнойных язв, опухолей и т. д.

Держа на одной ладони раскрытую Тору, раввин приближает другую к пораженному месту, не дотрагиваясь до него, и читает молитвы и тексты Торы в выбираемом им порядке, но с обязательным включением места из книги Исход: «Да свершится очищение твое... И да будет тебе это знаком на руке твоей и памятником перед глазами твоими, дабы закон Господень был в устах твоих; ибо рукою крепкою вывел тебя Господь из Египта».

Вечерами дома то же делается самостоятельно.



Восточно-африканское лечебное чучело для лечения кожных болезней и прочих напастей.

ГАЗА 4: ПАДЕНИЕ Z&EVX

225

11^й материала Заказчика

почему чистить кожу (и бее остальное) так трудно и так легко

Пошив сумок и чемоданов из кожи заказчика. Принимаются заказы на вязку детских носков из шерсти родителей.

Объявления на двери

одной из московских

бытовых мастерских

...Ну так что же с НИМИ все-таки происходит, с нашими бородавками, кто или что их в действительности удаляет? Эти вот простенькие процедуры, эти наговоры-набормо-ты-нашептыванья?.. Помогающий человек, знахарь, раввин или просто случайный знакомый, знающий фокус, секрет, алгоритм, ноу хау?.. Чтение Библии?..

Таинственная магическая сила (ну. на такую-то мелочь и силенки, пожалуй, довольно), какой-то особый дух или существо из «тонкого мира»?

Для успеха мероприятия страждущий, пациент, ищущий результата (назовем его обобщенно: Заказчик События) должен думать именно так или в этом духе...

На самом же деле это и так, и не так.

Делает все сам Заказчик — собственно персоной. Действует его организм — его психика и его тело.

Действует через посредство ДОС, который вполне можно сравнить с компьютерной программой, производящей такие-то и такие-то действия. Какие угодно.

Мозг и кожа происходят из одного зародышевого зачатка. Некоторое время они составляют одно целое, а потом, при развитии плода, разделяются, расползаются восвояси, но сохраняют глубокую и могучую связь.



Мозг можно считать самой чувствительной частью кожи, утянутой иод защиту черено-позвоночника и плотно там упакованной.

Кожа — проекция мозга, а с ним вместе и всего тела.

Внушения, как мы помним и по недавним трагифар-совым выступлениям известного телегипноманьяка, «достают» кожу человеческую очень легко: на ней запросто образуются морщины, рубцы, всяческие отметины — и так же запросто сходят; кожу можно за считанные мгновения обезболить, лишить чувствительности или наоборот, сделать сверхвосприимчивой...

Сомнамбулу в гипнотрансе можно приложить к коже холодную ложку или монету, заявив, что она раскалена добела — и на месте прикосновения тут же вспухнет ожог с волдырем. Обратное тоже вполне возможно — отсутствие ожоговой реакции при воздействии раскаленных предметов на кожу глубоко загипнотизированных описано, это факт того же порядка, что и феномен знаменитой секты самогипнотизеров-огнепроходцев, ходящих босиком по раскаленным углям...

дос-чистотел

Три универсалии для лечения болезней, в том числе кожных, и для очищения кожи: 1) свежий чистый воздух, 2) грамотное голодание, 3) заказ События, он же самовнушение, оно же медитация, она же молитва.

Хороший воздух и голодание очищают организм изнутри — и кожу с ним вместе; самовнушение же через посредство мозга производит биoprogrammированиc — строит и запускает в действие ДОС, который в данном случае можно назвать «Чистотел», по точному и i феkrac-ному имени издавна известной лечебной травы.

Как это делать, как Событие заказать — как самовнушения производить, как биопрограммироваться — молиться?.. Как и всегда — в состоянии внутреннего освобождения, в медитативном самогипнозе, в статическом расслаблении, сидя или лежа, или в свободном движении — в медитации динамической...

В священное время — при засыпании и просыпании — очень желательно. (См. еще глав} «Жизни лучшая треть») **ВНИМАНИЕ!** Если ваша кожа уже успела доставить вам неприятности, на время расстаньтесь с зеркалом или взглядывайте в него как можно реже и мимолетнее, чтобы не поддерживать отрицательный ДОС!

Первую неделю погружения в «Чистотел» в зеркало вообще не смотреть! — тем приятнее будет в конце недели увидеть впечатляющие результаты!..

Свободно дыша и освободив мышцы, заказываем Событие — сосредотачиваемся на образном представлении своего лица (и всего тела, и чего угодно еще) — в виде чистом-чистехоньком, в наилучшем! Для верности можно время от времени вглядываться в нравящуюся себе собственную фотографию. Даже если это давняя, подростковая или детская — созерцая ее, мы восстанавливаем в себе связь с тем своим обликом — а значит, и с тем состоянием, тоже своим — и в него опять возвращаемся...

Мысленно или вслух можно произносить слова, описывающие желаемый результат как уже получаемый, уже совершающийся, — например: чисто-чисто-чистотел чистить тело захотел, чистит-чистит-чистит тело, чтоб сияло и блестело, чистит тело и лицо как венчальное кольцо, чистит-чистит-чистит чисто, чистит ласково, лучисто, как под солнышком вода, чисто-чисто - навсегда!

Да, да! — Кожу можно очистить самостоятельно, без косметолога и врача! Что угодно можно сотворить со своей кожей, если уметь верить — уметь творить ДОС!

Известны случаи, когда люди на коже у себя рисовали всевозможные картинки, писали тексты и знаки, вплоть до денежных купюр с загогулинами — и все это без малейшей помощи чернил, красок, карандашей или игло-ок — исключительно изнутри — силой внушения...

Особенно много таких феноменов наблюдалось во времена инквизиции, на процессах ведьм, когда признаком одержимости дьявольской силой считались «стигмы» — знаки на коже. Когда это ожидалось как высоковероятное событие — это и происходило! - творился ДОС!..

'Таш связь между армией и осиным гнездом?

...Вспоминаю одного своего психиатрического пациента, из давних, кашенковских. Грузин Датико из Абхазии, совершенно здоровый и трезвомыслящий девятнадцати-летний парень, солдат стройбата, косивший от армии. Отмечался умением моментально вызывать у себя на коже крапивницу с жуткими волдырями по всему телу, включая уши и половые органы. Так же мгновенно, если давал себе самоприказ, все опадало, сходило начисто...

По этому поводу и привезен был из воепчасти на психиатрическую экспертизу: он утверждал, что у него сифилис, врачи-кожники и лабораторные анализы не подтверждали, а психиатры, хоть и заподозрили «симудяцию обыкновенную», поставить такой диагноз не решились — волдыри были убедительные, и кто-то даже предположил, что это особая разновидность шизофрении...

На первой же беседе в палате Датико понял, что я его понял, а я понял, что он понял, что я понял...

Я пообещал ему все написать как надо, помочь откосить — но с условием: объяснить лично мне, конфиденциально, как это у него получается, раскрыть ноу хау. Да-тико долго мялся, потом решился и рассказал...

Когда-то в детстве он наступил на осиное гнездо, несколько ос ужалили его, было очень больно, пошли волдыри. В поликлинике сделали «горячий укол» (видимо, хлористый кальций), все сразу прошло. Но с тех пор, стоило ему только вызвать в памяти этот случай, как тут же по телу шли красные пятна и волдыри вздувались опять. А исчезали, когда вспоминал ощущение от того укола.

— Вот, паасмаатры, — сказал Дагико, вытягивая обнаженную выше локтя руку и отводя глаза вверх-вниз и влево, — смаатры вниматэлно...

Через секунду рука начала краснеть, а через пять — семь покрылась крупными водянистыми волдырями...

— Кусаэт аса, кусааэт, смаатры...

— Все, все, хватит, — не выдержал я, — ведь больно!

— Терпэт нада... в армыы тэрпиш и нэ такоэ... Та-ак... А тэпер гарачий укол дэлаем...

Завел глаза в противоположную сторону. Волдыри тут же сдулись, как воздушные шарики, и пропали.

Рука приняла прежний нормальный вид.

Потрясающе! — Мозг Датико, стало быть, полностью запечатлел в памяти все, что произошло с телом, когда его покусали осы, все, что было потом, — и овладел этой памятью в совершенстве, как музыкант-виртуоз! Образ События, однажды произошедшего, оставался Действующим, но лишь по усмотрению его Хранителя и Распорядителя, его Дирижера...

Человека, который мог бы повторить подобный психоцирковой номер, я с тех пор не встречал. Но зато понял: такая возможность есть в каждом...



дерзание велико и сомнением не поколеблено...

Вернемся к нашенским бородавкам — рассмотрим 11 противобородавочные ноктюрны с точки зрения ДОС.

У пяти первых общее — то или иное изображение удаления, имитация операции. В первом варианте, отечественном, это выглядит наиболее простодушно: затянутым узлом нитки бородавка как бы отсекается от тела и уносится вон, и не просто вон, а во всеприемлющую и всепреобразующую стихию растительно-животного пережня... (Аналогия поедания — все к тому же.) Заказчик События получает его убедительную модель и разотождествляется с бородавкой как с отбросом своего тела — она не просто удаляется, но, как все природное, завершает свой земной путь, возвращается в первозданность.

Результат символического удаления — истинное, настоящее, физическое исчезновение.

Тело, послушное ДОС, делает все так, будто бородавка уже не часть его, а какой-нибудь омертвевший волосок или роговой слой кожи, который сбрасывается автоматически, как у зверей. Результат идеальный и несравнимый с действием срезаний и выжиганий, дающих, как правило, осложненные рецидивы. (См. также с. 298).

То же, но по другой картинке, и во втором способе. Капля, свисающая с края стола, — подобие бородавки, вспухающий бугорок... И бугорок этот (напоминающий заодно о другой всепобеждающей стихии — выоде) «помучившись» в воздухе, наконец падает, пропадает... Что и требуется доказать подсознанию!..

В третьем, четвертом, и ютом — тоже образы удаления (ощипывание перьев, обстругивание коры, обрезание листьев), подкрепленные обращением к духам, к животным силам и к великим стихиям — огню, воздуху.



И лишь в шестом — у народа Книги — все земные изобразительные средства признаются излишними: бородавку всемилостивейше удаляет сам Господь Ног. В действие, однако, вступает посредник человеческо-ис-торический: книжный текст, а в нем образ исхода...

Главное для всех: Образ События станет Действующим \ишь при условии, определенном Феофаном Затворником: **ежечи дерзание велико и сомнением не поколеблено**. И еще объемнее, на все времена и случаи — Иисусом Христом: **по вере вашей да будет вам**.

"^итая Евангелие

Иисус Христос создал Образ События, Дейстбующий и ныне

Величайшим психотерапевтом и гипнотизером земного шара был и остается еврейский плотник Иисус, сын Марии и Иосифа, Сын Человеческий, живший две тысячи лет назад и распятый i ia кресте.

Иисус Христос исчерпывающе постиг сущность веры и психологию внушения применял с совершенным искусством. С полнейшим пониманием, что внушения без самовнушения не бывает.

«Слово ГСго было со властью». Главный метод исцеляющей психотерапии Христа — повелительное прямое внушение словом— приказание, гипнотический императив. (К которому иногда присоединялись такие несложные; ритуалы, как наложение руки или плевков.)

Способ сугубо яньский, мужской: опора, казалось бы, только на мощь своей личности...

Но за этим — и собственная несокрушимая вера во всемогущего Бога-Отца, и встречная вера паствы, ее наивность, внушаемость и упование на чудеса...

Часто спрашивает исцеляемых перед самым мигом воздействия: «Веруешь \и, что могу это сделать?»

(Внес ли свою долю в наше общее с тобой дело?.. Приготовил ли Действующий Образ События?..)

Получив утвердительный ответ, говорит:

«Вера твоя спасла тебя» — то есть приписывает спасение не себе (даже считая себя Сыном Божьим!..), но самому исцеляемому, его вере, — что абсолютно истинно.

Что делает человек, молящий Господа о здоровье, о вере и вдохновении, о спасении?.. Полагается на всемогущую внешнюю силу, не подозревая, что сила эта находится в нем самом. Просит чуда } существа сверхъестественного — и получает его от себя.

Иисус понимает это и постоянно подчеркивает и напоминает. Объявляя Событие¹ уже совершившимся — внушением помогает самовнушению, веру возводит в наивысшую степень. В случаях же сомнительных говорит:

«11о вере твоей да будет»...

В евангельских повествованиях много мест, свидетельствующих о глубоких врачебных познаниях Христа и о знании им в том числе и ограничений, пределов действия внушения, даже сильнейшего.

Вот отец тяжелого эпилептика («одержимого духом немым», как тогда это обозначалось) умоляет Иисуса помочь сыну, бьющемуся как раз в сей момент в очередном судорожном припадке. Этого больного уже пытались вылечить ученики Христа, безуспешно.

Иисус расспрашивает отца — как говорят медики, собирает анамнез: «Как давно это сделалось с ним?» -«С детства». — отвечает отец и добавляет, что сын в припадках, теряя сознание, попадал и в огонь и в воду, с риском для жизни. Типичный случай эпилепсии.

Отец понимает, что шансов на успех очень мало-.

ШЕЛ 4: ПААЕМЕ ЪЪЕГХ

236

«Если что можешь сделать. Господи — сжался над нами и помоги нам...»
Иисус отвечает удивительно: «Если сколько-нибудь можешь веровать, все возможно верующему».

Подтекст: воспользоваться возможностью чуда можешь только ты сам, это требует вероусилия прежде всего от тебя — и вопрос, сможешь ли ты его совершить?!..

Отец больного в потрясении — совершить вероусилие он готов, но сознание ничтожности своих сил подавляет...

«И тотчас отец отрока воскликнул со слезами: верую, Господи! Помоги моему неверию». Подтекст: у меня не получится, поэтому соверши чудо Ты!..

Припадок во время этого разговора у больного еще продолжался. Похоже, Иисус знал, что судороги должны вот-вот закончиться, и дожидался этого...

«Видя, что сбегается народ, запретил духу нечистому, сказав ему: дух немый и глухий! Я повелеваю тебе — выйди и впредь не входи!»

Вольной «вскрикнул, и сильно сотрясши его, дух вышел». Припадок завершается, как обычно, комой: больной «сделался как мертвый, многие говорили, что он умер».

Тут Иисус берет лежащего за руку и поднимает. После комы больной, отлежавшись, мог бы подняться и сам: но без воздействия Иисуса, пожалуй, валялся бы дольше. Важная деталь: в отсутствии публики, наедине — ученики расспрашивают Христа, почему им не удалось ничего поделать с этим больным. Иисус отвечает: «Сей род не может выйти иначе, как от молитвы и поста».

Клинически абсолютно верно. Если эпилепсия протекает тяжело, с частыми приступами, пациент должен находиться на строжайшей очистительной диете — без соли, без мяса — это уменьшает вероятность припадков.

Ну, а молитва помогает всегда, явно или не явно...



^Гбшпиропанип: эн лет спустя

еще о раз об опасностях халябы

История, замечено, повторяется по нисходящей: из трагедии делает фарс, из фарса маразм... А дальше?

Дальше, по диалектике, должен виток выходить на новые трагедии...

ВJI, несколько лет назад по вашему методу самовоздействия я самостоятельно избавился от псориаза. А сейчас внимательно прочитал о «магических» способах удаления бородавок. Обязательно попробую — у меня как раз одна завелась на пальце..

Давно и я понял, что мозг управляет телом, а мы не используем и 10-й доли возможностей этого генератора чудес.

Нам дан мощнейший биокомпьютер, а мы применяем только четыре действия.. Вот и вопрос мой — а где предел? Как самому себе вылечить не только псориаз, но и внутренние органы? Как не пользоваться антибиотиками и убивать инфекции одной только мыслью?

Сейчас объясню, что меня мучает..

После телесеансов Кашпировского белая как снег шевелюра моего отца стала наполовину черной, как в его 35. Это было удивительно. Но еще через два года папе поставили диагноз — болезнь Паркинсона. Еще через пару лет его не стало. А про телекудесника никто и не вспомнил — «возраст, тяжелая юность, вредная работа..» По-моему, он виноват. Что вы об этом скажете? *Николай.*





Николай, многие после сеансов Кашпировско-го отмечали положительные изменения кожи, волос, рассасывание рубцов, и не только кожных... Столь же у многих здоровье после недолгого , эффекта «надувания воздушного шарика» ускоренно шло на спад.

Кашпировский, впервые так. я бы сказал, оголтело проводивший сеансы массового внушения через посредство телеусилителя, конечно, не может быть обви-/ nei i в злонамеренном i |ричинсии кому-либо вреда, ж. Виноват «телекудесник» лишь в том, что действовал авантюрно, без должной обратной связи и самокритичности, не ведая, что творит.

Мне думается, «отмашка» здоровья происходила у его телепациентов по той лишь причине, что они полностью переключали свое подсознание на прием блага извне и выключали из действия собственные ресурсы. Объедались даровой рыбы, халявы - и разучивались ловить своими снастями, пускай и фиговепскими.

Таково же действие любого допинга и наркотика. Урок: лучше меньше да лучше. «Пределы» искать не надо — лучше спокойно идти по ступеням. Живя собранно, грамотно и в свое удовольствие, настраиваясь положительно, вы лечите и защищаете свои внутренние органы, даже не подозревая о том. Если же вдруг все-таки свалит болезнь, то я, право, не вижу смысла не пользоваться грамотно и в разумных пределах лекарствами, антибиотиками в том числе, если они показаны. Пытаться убить инфекцию, когда заражение уже развилось, «одной силой мысли» глупость. I Ire-дупредить — дело другое. (См. с. 255).

Давайте лучше, пока здоровы, позаботимся о том, чтобы мысль наша черпала силу из надежных источников...

ЯТренотерапия

о брачебных мифологемах и еще о раз о чудесах...

ВЛ, к вам обращается группа студентов-медиков Н-ского медицинского института (..) В последнее время много говорят о лечении нетрадиционными методами. Нам хочется знать ваше мнение о лечении биополем, реинкарнацией, анимотрансформацией, об операциях филиппинских хирургов, о диагностике по фотографиям, о работе с астральной аурой, о практике магов и колдунов..

(Еще выдержки из письма — дальше, в моем ответе.)

Ребята, извините за нескорый ответ...

Не презираю, не осуждаю, не отговариваю никого из тех, кто в отчаянии или из любопытства обращается к знатокам методов вышеназванных и неназванных. Бывают ведь случаи, когда помогает) и рукопожатие, и даже плевок в глаза, если плюетС^ Христос. Нет ни одного средства, которое хоть кому-ни- У будь однажды по помогло. \

Прошу только смотреть в оба — кто применяет сред-/ ство (готовлю книгу о шарлатанах); и не чересчур \по- ^ вать, чтобы после не горевать...

Обижаются посвященные, если замечаю, что ист панацеи: что при всех анимотрангформаппяч главной силой остается внушение, действующее через самовнушение; что человек всегда сам лечит себя, вживаясь в образ здоровья, питаемый *врачебной мифологемой* — будь это чудо-икона, прибор, препарат, метод (гипноз, аутотренинг, кодирование, иглоукалывание, НЛП...) или просто



ШЕЛ 4: НАДЫМЕ ЪБЕГХ

авторитетное имя доктора, колдуна, святого, мага черного или белого; что старушка психотерапия, она же веро-лечение, прямо или косвенно всегда действует...

«Психотерапия давно отжила!.. Астрал — это да!..»

Ребята, вы медики, поэтому поясню без обиняков: врачебная мифологема есть мостик, на котором врачебное воздействие встречается с сознанием пациента.

А главное — с подсознанием.

Психотерапия тоже, надо это понять, стала одной из врачебных мифологем, как и психоанализ, как и слова «психотерапевт», «психоаналитик» или «психолог»...

Что же такое мифологема, спросите. Ответ: магнит для притяжения веры, работающий магнит.

Мифологема — и раскрученный товар, и известное имя... Что есть реклама? — Производство мифологем.

Многие честные и сильные врачебные вещи неудобны для сотворения мифологем — не магнитят. Нашатырь, например, с помощью которого я иногда вывожу людей из депрессий, навязчивостей, запоев, психозов...

Валерьянка — лекарство великое, дивное, но для массового сознания слишком привычное, затертое — как *значение* в обозримое время работать не будет, не привлечет...

Или вот хрен хотя бы — превосходное средство от множества болезней, потенциатор и тонизатор, проясни-тель сознания и промитель молодости. На основе хрена можно создать целую аптеку и систему лечения, только как назвать? Хренотерапией? Поймут неправильно...

(...) Немного о диагностике. Вы пишете:

«Целитель Игрек по фотографии ставит 16 точнейших диагнозов, включая, например, трещину между пятым и шестым позвонком после автоаварии, неполадки в печени в результате пьянства. А целитель Икс и без фотог-

рафии, просто по имени-отчеству, определяет склероз аорты и вывих большого пальца. Одной только трансовой медитацией..»

Ну и что, отвечаю. Некоторые диагнозы известны заранее. И я тоже, худо-бедно, по фотографии могу что-то сообразить, и даже без фотографии...

Вот, скажем: молодая, не замужем... Стоп.

Отвечаю: гипотония, астения, гастрит, аллергия, невроз страха, депрессия, воспаление придатков...

Попал?.. Четыре-пять из семи — точно есть!

А почему угадал, понимаете?

Огромная общая вероятность, вот почему.

Обижаются, презирают: козлище ты упрямое, профессиональная в тебе ревность. Сам не можешь, вот и не признаешь. Да признаю же, и признаю, и могу кое-что!..

«Объясните, как узнает все о человеке и как предсказывает события слепая болгарская ясновидица Ванга».

Отказываюсь объяснять. Феномен есть феномен. Л свидетелем был и сам...

(Подробно о встрече с Вангой — в моей книге «Приручение страха».)

Всякий факт, если это воистину факт, действительно имеет какое-то объяснение, то есть некую связь с целью-бытием мира. Но не всякий факт можно объяснить из наличного объяснительного материала, то есть на основе других, известных нам фактов.

Откуда этот замшелый предрассудок о науке, будто она наделена полномочиями объяснять все и вся? Л что объяснить не может, того, стало быть, и не признает?..

Настоящая наука есть нечто совершенно обратное.





J7p(

мвило из исключения

Один ребенок заговорил в год. другой — едва в пять. Один старичок yvtcp в 75, другой — в 150. Все равно умер, но ведь черт же возьми... А вдруг просто не догадался жить дальше, прошляпил бессмертие?.. Л некоторые моги, говорят, поднимаются в воздух, сантиметров на двадцать, и преспокойно висят, а когда надоедает, перемещаются в иные миры. А буддийские ламы прыгают метров на двадцать и пресі юкойно летают...

Кто же из нас не надеется быть исключением — в способностях, любви, старении, исходе болезни, на худой конец, в ютерсе?

Кто не верит втайне, что он исключение?..

11 как же легко подцепить этой верой на крючок...

В том и дело, что в неизбежности неискоренимо присутствует и частица Свободы, дразнящее «может быть» — тонкая вязь колебаний и отклонений, сопротивляющаяся ткань живобытия... Не везло как, что дальше некуда. -и вдруг повезло! Безднадежная болезнь — и вдруг исцеление, отсрочка, равноценная вечности. «П дурак раз в жизни бывает умным». Значит, не безднадежно?..

Действительность потенциальная, именуемая возможностью, — тоже действительность, для создания которой нужны некоторые условия. Меть возможность и есть возможность возможности, есть возможность возможности возможности...

Вероятностный принцип Природы допускает принципиальную возможность чего угодно, но никакое сказочное событие само по себе еще ничего не значит.

Сегодня я без ключа, коснувшись рукой, открыл захлопнувшийся замок соседки — не знаю саль как это мне удалось, а она и сосед мучились два часа со стамесками...

НОЦ-ХАУ ИЗ МАТЕГИААА ЗАКАЗЧИКА

Вчера немного дольше обычного повисел в воздухе во время перепрыгивания через лужу: позавчера сгоряча взглядом погасил фонарь в парке, а потом потрудился опять зажечь, вошел в синхрон-резонанс...

Честно — я просто не знаю, я \н это сделал или само сделалось, совпав с моей волей, но даже если и я, если вышло вдруг нечто за грань — ну и что?..

Мало ли па свете чудес, и не чудо ли сама жизнь, каждый ее миг?..

Нет работы, за которую кто-нибудь бы не взялся. Нет роли, исполнить которую кто-нибудь не согласился бы. Выдумаем любую историю — она либо уже произошла, \ибо произойдет. Нарисуем портрет — обязательно встретим оригинал или им окажемся. Представим шбую красоту, \любое уродство, \любое божество, любое чудовище — и рано или поздно, далеко или близко, найдется точное воплощение. Нельзя вообразить ничего такого, чего не бы\о бы в человеке. Человек равен воображению.

Чудес ист, есть недоделанные дела.



доктор Особого Сорта

«Весь ваш психологический бизнес строится на том, что вы сами удачно назвали ох-мурологией. Люди хотят убежать от реальности, люди желают несбыточного, вот вы и играете на этом желании, всячески его подогреваете. Каждому обещаете, что он прыгнет выше себя, если будет следовать вашим рекомендациям, то есть расстегнет кошелек..

А выше себя не прыгнешь. Судьба сильнее человека. Судьба сильнее всегда, вы это сами прекрасно знаете. От человека вето жизни зависит ничтожно мало. Жизнь обязательно, в конце концов, разочарует, обманет, предаст, кинет его. И вас тоже, если вы в этом еще сомневаетесь.. И. Петушков.

...Этот полукомический эпизод, подтвержденный фотодокументально, обошел мир как анекдот.

Где-то за полярным кругом совершает посадку среди льдов и снегов военный самолет с небольшим экипажем.

Один из летчиков вылезает наружу сориентироваться и заодно справить нужду. Вдруг чувствует, что его сзади кто-то обнимает. Оглядывается — белый медведь. В тот же миг летчик, не помня себя, совершает прыжок прямо вверх — и. немисливо как, оказывается на крыле своего самолета, на высоте около двух с лишним метров. И это в тяжелом комбинезоне, без тренировки и без разбега!..

Медведь остался внизу в горестном недоумении. Товарищ по экипажу, свидетель произошедшего, догадался отснять несколько кадров на фотопленку...



«Героя» потом дотошно допрашивали, не чемпион ли он по прыжкам в высоту. — «Нет, выше своего зада никогда прыгать не удавалось». — «Л как же тебе на этот раз удалось так высоко?..» — «Сам не знаю. Опомниться не успел...» ...Понятно: прыгая, прыгаешь не выше той высоты, па которую прыгаешь. Но тысячи людей в мире прыгают выше своего роста — выше себя, именно себя — выше!..

Передергивает И. Петушков, проповедуя фатальный пессимизм и утверждая, что судьба сильнее человека. Не всегда сильнее судьба, только когда человек — слабее.

Не сегодня и не вчера задались люди вопросом, как стать независимыми от накатов житейских волн. Испокон веков штурмѳвали крепость по имени «Я» магии и ре-\игии всех народов, философии и искусства, медицина, психология... В поиске Внутренней Свободы как цели и как средства сходятся самые разные вероучения, духовные школы и прикладные науки.

Да, мы зависим ото всего, начиная с погоды и собственных генов и кончая последними событиями где-нибудь в Юго-Восточной Азии. Есть случаи, и сколько угодно, когда роковые силы берут верх. То стихийное бедствие, то болезнь, то транспортная пробка, то социальная ситуация, то неумное желание выкурить сигарету заставляют нас почувствовать себя абсолютно беспомощными... Выводят из равновесия пустяки, мелочи, пов-седневщина. Что уж говорить о штормовых ветрах судьбы, о потрясениях... Рождение, детство, наследственность, старость, смерть... Это все судьба, это данности. Но прикинем в масштабе своей повседневной обычной жизни: часто ли у нас возникают моменты полной, рабской зависимости от неуправляемых обстоятельств? Не постояннее ли периоды относительного благополучия

(?

246

и пускай относительной, но неиспользуемой свободы, когда суровые обстоятельства обходят нас стороной или молча ждут своего часа — и когда именно избыток внутренних сил не находит себе достойного применения?.. О чем все-таки говорит этот давно и твердо установленный факт — в обычной работе мозга используется лишь 15—20 процентов его клеток?.. 80—85 процентов неиспользуемых — зачем, для чего? Не для прыжков ли выше себя?.. Мы и гены свои используем далеко не все — большинство генов ничего не делает в организме, что есть, что пет их — вроде бы все равно... Не может быть все равно. Они просто молчат. Пока...

...Сумма внутренних сил человека равна сумме внешних сил, действующих на него. Будь иначе, нас просто не было бы на свете. Но как в бухгалтерии есть, общий счет, баланс, и есть субсчета и проводки, так в жизни соотношение сил внешних и внутренних гибко меняется от ситуации к ситуации. Кс\и человек в чем-то проливняется, превзойдет судьбу, то скорее всего следует ожидать, что она возьмет пал ним верх в чем-то ином...

\шли великие очень часто — мученики судьбы, жестоко страдающие, и у ярчайших гениев, как правило, обнаруживается некая область фитческой, умствешуй или ду шовной непо мюцепности и и/,хефектноети,, \о идиотизма вк мочителю, сумасшествие явное \ибо тайное... По сеть среди них и такие, у которых огромность вну тренней мощи достигается не за счет ущербности, а минь за счет добровольного самоограничения: Хеопардо не занимался сексом не потому, что не мог (он бы\ богоподобным красавцем, атлетом, щеголем, великолепным наездником, мо-бимцем женщин), а потому минь, что с юности запретил себе это ради сосредоточения сил на ином...



Доктор *ОСОБОГО СОГТА*

247

доктор номер один

Однажды я услышал монолог мальчика лет трех, которого только что за что-то отшлепала раздражительная мамаша. С невысохшими еще слезками, сидя в песочнице, малыш уговаривал себя: «Я все равно вырасту большим... Я буду самым сильным... самым хорошим... самым красивым... Я куплю мотоцикл и поеду на Луну...»

Непроизвольное самовнушение самостройный

ДОС — появляется у нас одновременно с проблесками самосознания: как бы другой человек внутри, наш первый Утешитель и нормный Доктор, наш Внутренний Дирижер...

Вот что он говорит нам словами или без слов, вот какую великую правду:

...А знаешь, ведь ты на самом-то деле не так уж мал (а) и не так уж елаб(а)...

Не так уж зависим(а) ото всего того и всех те, кто пока бохьше и сильнее тебя... и тебя есть и своя си\а. и свой у м. и своя воля, и они крепнут, растут, и будут расти и крепнуть, дальше и дальше...

Ты уже умеешь и направшь себя, и шалеть собой... Ты умеешь сосредотачиваться. Ты умеешь и расслабляться, и взбадриваться, и засыпать, и просыпаться, когда захочешь... Ты умеешь общаться со своим телом и вшить па пего... Ты успешно устремляешь свой мозг ко множеству целей, ты да ико не раб(а) своих чувств и мыслей. они тебе подчиняются, они даже тебя боятся...

Ты вполне можешь овладеть и своим настроением, ты уже им отчасти владеешь... Ты умеешь внушать себе очень и очень многое... Ты почти все умеешь, но ты об этом не знала(а), а теперь знаешь... Теперь знаешь...

Правильные очепятки

Когда этого нет?.. Быть может, во сне?.. Как раз ночью, когда мы спим, усиленно закрепляются все внушения и самовнушения — ДОС прожитого дня. А в ярком, насыщенном переживаниями сновидении случается иной раз такое, что на всю жизнь довольно...

«С самого утра, едва только проснувшись, едва осознай себя, подключив восприятие к памяти, — человек, хочет этого или нет, начинает как-то расстраиваться...»

Эту диагностическую опечатку, проявившую непроизвольный отрицательный ДОС, я сразу заметил, ее сделала машинистка, печатавшая рукопись одного из моих прежних изданий. Следует читать: на-страиваться.

Машинистка была в послеразводной депрессии, пришлось помогать...

Отправляясь в рейс, подходя к машине и перебрасываясь шутками с товарищами, водитель такси не подозревает, что где-то в подсознании, свернуто, уже строит образ предстоящего дня — уже жмет ногою на газ, обретает привычную бдительность, готовится к реакциям на светофоры, к общению с пассажирами...

Женщина, прихорашиваясь перед зеркалом, усиленно внушает себе, и даже не совсем свернуто, что выглядит привлекательно, хотя думать может и совсем о другом...

Нам нужны разные ДОСы, и мы настраиваемся по-разному, отправляясь на свадьбу или на похороны.

11одзаводимся, идя на свидание; подзаводимся, но по-иному, готовясь к стычке...

Внушение, самовнушение, самонастрой — все это построение ДОСов: сотворение будущего.



Sz величество Реальность

Три фразы из первого издания «Искусства быть собой» кое-кого удивили соединением очевидного с непостижимым... Перечитаем?

«С некоторой точки зрения самовнушение — это все, что снами происходит. Нас непрестанно гипнотизирует величайший гипнотизер: Реальность, и его главный агент — человеческое окружение. Все происходящее внушает нам себя, если только мы это принимаем».

Добавлю сегодня: реальность-для-нас всегда субъективна, она и есть наш главный ДОС; реальность же объективная, реальность-в-себе или просто-реальность — всегдашняя тайна...

Приключение Собачело в пространстве свободы

ДОС на ДОС, или сказ о том,
как Действующий Образ Себя
спас автора от Довольно Опасной Собаки

Пространство — для тела, время — для духа. Просветленный, соединяя то и другое, свободен.

Из дзен-буддизма

Перебираешь фотографии, нащелканные подряд за какие-нибудь пять минут на вечеринке или на выступлении, — диву даешься: до чего же ты разный и все разные, до неузнаваемости иногда!.. Фото пленка доводит до очевидности тот не очевидный — из-за движения — факт, что в каждый миг жизни можно находиться только в одном месте, в одной позе, в одном состоянии...

Л в другие мгновения все иначе, и если бы в предыдущем ты выбрал иное, то и следующее стало бы иным...

ГЛ/ПР/Л 4: ПАДЕНИЕ WEVX

Помню, однажды под вечер слегка заблудился я в незнакомой загородной местности, набрел на тропинку, куда-то ведущую вверх по горке через густой заброшенный сад, и пошел по ней наудачу. Кругом ни души... Показался впереди дачный дом. Загляну, думаю, дорогу спрошу...

Вижу вдруг: мне навстречу' сверху прыжками несется громадный пес с оскаленными клыками и злобным рыком... Хорошо зная собачьи нравы и им сопутствующие внешние признаки, я не мог ни мгновения сомневаться в намерениях и возможностях этого экземпляра.

11ервым побуждением было броситься наутек, я чуть было так не сделал, но тут же притормозил — успел сообразить — все равно догонит, бессмысленно... Оставался выбор: стоять, пассивно ожидая своей жалкой участи -или... *На размышление четыре секунды... три... мурашки между юпаткамн... внутренняя картинка: собачин зад...*

Когда псу оставалось до цели еще прыжка два с половиной, меня в той точке пространства, где. я остановился, уже не было: там стоял, оскалившие!) и пригнувшись, ужасный яростный Собачсл из породы бомжатников.

С диким торжествующим ревом зверь соверши \ резкий прыжок на пса — и пес. развернувшись па 180 градусов и позорно поджав хвост, бросился со всех ног удирать: Собачел с рычаньем — за ним! — гнал его до упора, до дома, где пес исчез незнамо куда, человека же ни единого не появилось, и Собачелу не оставалось уже ничего, кроме как снова стать Доктором Особого Сорта...

Построение ДОС — действие, совершаемое и Пространстве Свободы психики. Это внутреннее действие увеличивает вероятность одного из наших возможных состояний за счет уменьшения вероятности каких-то других: производится самовыбор.

Осторожно: писатели

Знаю их как облупленных, сам в союзе тружеников пера полжизни торчу...
Все писатели, а точнее — настоящие писатели профессионально больны болезнями воображения.

Досточтимый Флобер вдохновенно описывал лихорадку своей героини и доопнсывался — захворал сам \ихо-радкой, как психиатры ее именуют, психогенного типа. Чуть не отдал концы...

Максим Горький, сопсреживатель-профессионал, всех и каждого обливавший слезами жалости, почти не умел отличать себя от своих штературных созданий. Когда одну из его героинь закололи ножом, великий пролетарский писатель завыл от боли, а увидав красное пятно на своем тола, па том самом месте — рухнул без чувств...

Гете был похитрей: все свои невыносимые страсти и горести научился с младых ногтей отдавать персонажам - творчески проецировать, как говорим мы, или объективировать. Вертер> сплавил свою жаркую юную меланхолию с манией самоубийства, заразившей многие сотни читателей, это была настоящая психическая эпидемия... Сам же, отмежевываясь от своих творений, оставь \ея олимпийски невозмутимым...

Лермонтов рукою Мартынова убил себя па дуэли, зеркально ответив на смерть Грушникпкого. (Внутренняя зеркальность с право-левым переворотом присуща это-щ гению, сквозит в каждой строке...)

И о Пушкине говорить грустно - сточки зрения медико-психологической не надо было ему устраивать дуэль Ленского и Онегина, ну обошелся бы гениальный роман и без этот, не убыло бы от него...

Убыло бы. конечно. В том-то и штука.



Мыслеобразы. рисуемые творческим воображением — мощнейшие ДОСы. На воспринимающих действуют как могущественные внушения — для того и служат.

Один из воспринимающих — сам творец: чтообразишь себе хорошенько, то, глядишь, и с тобой случится™

Не до абсолюта, конечно. — лишь некий сдвиг вероятностей или, говоря сухо, тенденция. И всегда под вопросом отношения причины и следствия. Смерть Ленского оказалась предобразом, как бы черновым наброском гибели самого Пушкина. Но останется вечной тайной: предначертанный ли это себе роковой сценарий, художественное самовнушение — или род предчувствия?..

Или, в каких-то высших слоях — сразу и то, и другое?..

...Со мною произошел случай мистически-дурацкий.

В начатках романа «Сквозняк» прописывал слегка фантастичную сценку, где в дом моего героя врывается энтропический вихрь, некий безымянный дух, что-то вроде озверевшего полтергейста, и начинает бесчинствовать: метать в окно вещи, крушить мебель...

И вот — истинная правда, клянусь! — ровно в тот самый миг, как рука моя дописала слова «...*рухнул последний стул...*» — подо мной раздается кошмарный треск, плюхаюсь задом на пол и оказываюсь посреди обломков стула, на котором только что восседал!!..

Секунд семь шока, затем истерический смех секунд семьдесят; далее — и поныне — попытки понять, что же в действительности произошло. Стул тот был крепкий, нормальный, сидел я. особо не дергаясь, вес средний...

Материализация мыслей. — скажет знаток эзотерики. — эка невидаль.

Совпадение, — возразит строгий позитивист, — «после» не означает «вследствие». Синхро-вибрацию резонансную учинил, — ухмыльнется биополист... И пожалуй, все будут по чуть-чуть правы?



22аешь общество Иафуссшов

...Тот психолог мне говорил: «Ты верь в хорошее, хоть и не видишь его, верь, как в Китай.

Ведь ты не видишь Китай? Но ведь есть же он...»

А я не верю в Китай, доктор. Не верю, и все.

(Из рассказа моего пациента)

Уже цитированный мною пиит Халявин Иван Афа-насьич, человек полупочтенного возраста, как-то раз обронил с философичкой:

— Эх, зваться бы мне не Афанасьичем, а Мафусаи-лычем, может, пожить бы получилось подольше...

— Чего это вы, — спрашиваю. — Иван Афанасьич, под-за кручинились?

Собственные резервы недооцениваете.

— Были резервы... Раньше вот люди и знать не знали, что помирать надо. И не помирили, покуда не происходило натуральное усыхновение...

— Как-как, Иван Афанасьич?

— Усыхновение. Как у деревьев... Ну испарялись, и все. Я ведь в самовнушение ваше, в досы эти барбосы не верю, вы уж извините меня. А во внушение верю.

— Прекрасно, и что ж, Иван Афанасьич?..

— А то ж. Человек живет сколько все в среднем живут, ну плюс-минус. Норму, короче говоря, выполняет. Сколько положено живет, сколько скажут. Старееет, потому что настраивают его так все вокруг, подражает другим, верит в это. Л верить не надо.

— Так и не верьте, кто заставляет вас?

— Жизнь заставляет. Один мрет в восемьдесят,,дру-гой в пятьдесят, третий средь юности цветущей... Массовое внушение действует. А Мафусаил жил себе девятьсот лет, да и дальше жил бы. Просто надоело ему.



ГЛАВА 4: ТЩЕСТИЕ gggPX

- Согласен с вами, Иван Афанасьич. Но что же вы предлагаете? Какую альтернативу?

— По ящику постоянно показывать индивидов в возрасте от двухсот лет и более, молодых и цветущих, указывая при сем, что ото далеко не предел, только начало.

— Хорошая идея, Иван Афанасьич. Только маленькая загвоздка: где вышеназванных индивидов отыскивать?..

— Наивная вы душа, Львович, робкая и наивная. Сказано ведь: в начале было Слово...

^†тучные скучки

как пошлые анекдоты превращают б еще более пошлые

Некая компания съехалась на вечеринку. Всем полагается быть веселыми. Но никому, как обычно, не весело почему-то. Все только знают, что веселыми **надо** быть.

Надо, надо! Все хотят быть совокупно веселыми!

С этой целью звучит что-то вроде музыки. Кдят \ю-ди, пьют, произносят нудные тосты, отпускают скучные шутки (опечатался сперва: штучные окучки), рассказывают небритые анекдоты... Хмилеет народ, [удит, однако же как-то вяло, с вязкими зависаниями...

Но вот наконец новоиспеченный анекДОС фирмы 2-Леви-2 вызывает долгожданный зоологический смех, вдохновленный сосед спешит рассказать еще. перебивает другой, тоже вспомнивший...

г— *Василий Инаныч. в теннис играете? — В пенис, Петька, я уже давно не играю и тебе не советую...*)

Все в порядке, уже поют... Скука уже зашкаленная, но всем кажется, что им совоглуппо весело!..

Л собрачись в той компашке *не* примитивы и не дебилы, отнюдь — люди интеллигентные, точно вам говорю, я ведь всех их знал и кое-кого лечил...

Доктор *ОСОБОГО СОГТА*

Что делали эти ребята? Неуклюже самовнушались — пытались создать ДОС ((Веселье в Дружной Остроумной Компании». Работали в поте лица, напрягались, тужились, точно как в чеховской ((Лошадиной фамилии», вспомнить стараясь — а что такое, а как это: быть веселыми?.. Грустно, ребята, не владеть золотым ключиком к своему богатству, к Театру Души, скучно и грустно!

У папы Карло дверца в этот театр — помните? — оказалась в своей же камерке, ходить далеко не надо...

Чихают всегда врасплох

как уменьшить вероятность инфекционного заболевания

Важный практический навык: психоблокировка инфекции. (Говорю об этом сейчас, может быть, но совсем к месту, но интуитивно чувствую, что пора...)

Случился контакт с заразным больным... Эпидемия гриппа: высокая вероятность подхватить инфекцию в \юбом людном месте, почти при любом общении. Кто-то кашлянул на вас. кто-то чихнул...

Три рода настроения бывают у людей при осознании повышенной инфекционной (и всякой другой) опасности: нулевой, минусовой и плюсовой.

Нулевой, пассивно-авосьный: пока это меня не касается - авось и не коснется, авось пронесет...

Мним оный, активно-негативный; ой, ну вот, теперь жди неприятностей...

Непроизвольный отрицательный ДОС, ожиданием лихо накликается.

Плюсовой, активно-позитивный: все сделаю, чтобы вышло хорошо, будет все хорошо... I кпозительный ДОС.

Самовнушение действует, когда вопрос стоит «или -или», когда чаша весов колеблется... Всего мига какого-то сокровенного довольно уже, чтобы ДОС заработал...



ШЕЛ 4: ЛАДЕМЕ БЪЕ?Х

ZD6

Никогда нельзя точно знать, почему заболел или не заболел, выздоровел или наоборот... Но по части гриппа, например, накопил множество самонаблюдений ваш покорный слуга: как бы ни простыл, с каким бы чихателем ни пообщался — если успеваю создать ДОС, перекрестясь взором, мысленно отчеканив: «здоров, *остаюсь здоровым, здоров...*» — грипп ко мне не пристанет.

Главное: заблаговременность и твердая вера.

Тяжело, конечно, когда на тебя чихают врасплох — но чихают всегда врасплох...

/5Как вызывать дождь, не забывая зонтика?..

Жиботные-йоги, экспериментальный аутотренинг

Крысы, собаки, кошки повышают и понижают у себя частоту пульса и кровяное давление, изменяют работу почек, влияют на биотоки мозга, приток крови к уху — словом, делают с собой что угодно, лишь бы избежать боли, получить пищу или глоток свободы. Если, например, как только снижается кровяное давление, звенит звонок, и нет никакого другого способа повлиять на звонок, кроме как через изменение своего давления, а от звонка зависит, стукнут током или нет...

Людей, согласившихся на испытания, столь непосредственным образом не поощряли. Просили каким угодно образом включить звонок, укоротить полосы на экране...

— Никаких кнопок?.. Л как?..

— Попробуйте. Сделайте что-нибудь. Приведите себя в такое состояние, чтобы это произошло.

— В какое?

— Попробуйте. Ищите сами, в какое...

Сигналы звонка или полосы были соединены с датчиками, отводившими ритмы мозга или сердца, показатели



кровенного давления. И большинство испытуемых через некоторое время добивались желаемого.

Изменяя звучание звонка, мину полоски и т. п. — изменяли свои мозговые и сердечные ритмы, давление, ширину зрачка, заряд кожи, работу печени, состав крови...

Со стороны смахивало на дурдом: одни что-то «раскачивали» внутри; другие дышали так или эдак, третьи гримасничали, четвертые закрывали глаза, представляя картинки или припоминая какие-то события жизни...

Найдя «то» хоть однажды — создав, по-нашему говоря, ДОС — легко его повторяли и закрепляли.

велосипеды всей земли, соединяйтесь!..

В конце ушедшего тысячелетия встретились два великих потока человеческого самопоиска: древний и молодой — восточный и западный.

Духовная практика, эзотерика — и наука экспериментальная, позитивистская. Древняя медицина Китая, Тибета, Японии — и новейшие достижения докторов европейских. Йога — и аутотренинг. Опыт молитв, медитаций — и опыт самовнушения и целенаправленного мышления.

Великий форум, симпозиум, грандиозный синтез, лавина переоткрытий...

Вдруг оказалось, что с разных сторон нашего маленького пестрого шарика — ничего друг о друге не ведая — разноместные, разновременные, разноязыкие люди приходят к одному и тому же.

В десятые — тридцатые годы двадцатого века в Европе прошла большая (уже не первая) волна популяризации йоги, индуизма, буддизма и других восточных учений. Эти же годы принесли на алтарь западной прикладной психологии, психотерапии и медицины несколько хорошо разработанных психотехник самовоздействия.

9 Зак. 1900



Словно сговорившись на разных языках и в разных понятиях написать об одном, англичанин Джейкобсон предложил систему ((последовательного расслабления» мускулатуры, а русский врач Борис Росс-Анохин — «волевую гимнастику» — «йогу без поз», в которой путем «пси-хопервного самоуправления мускулами» достигалось все, о чем только мог мечтать человек: самообладание, тонус, физическая красота, долгая молодость... В это же время генерал мозговедения, могучий соперник Павлова, великий психоневролог Владимир Бехтерев вводил в практику метод самогипноза, он же самовнушение авторитарного типа: **должен — хочу — могу — делаю**, с успехом опробованный на тогдашних алкашах. (Нынешнего этим уже не возьмешь...)

Л милый пожилой дяденька, скромный швейцарский аптекарь Эмиль Куэ снискал бурную непродолжительную популярность доморощенным способом самовнушаться от разных болезней: на засыпании и просыпании бормотать потихоньку и безо всяких эмоций всего лишь одно суюо «Проходит, проходит...».

Потом и этот несложный обряд возрос в метод, о котором мы еще потолкуем — и которому ближайшим наследником стал самогипноз эриксоновского образца...

И это еще не все! — Может ли заинтересованный историк чоловскознания пройти мимо таинственного человека, скрывавшегося под именем Хстурель, излагавшего в разных журналах того времени изумительные техники саморазвития, основанные на образных представлениях и обратной развертке памяти?..

Возможно, эти журналчики почитывал и Станислав-кий — в «Работе актера над собой» много близкого и подобного: но скорее все-таки сам Константин Сергеевич изобретал те же велосипеды себе под стать...

Гипноз без гипноза: рождение Аутотренинга

Доктор Шульц был типичным немецким профессором: плотный, основательный господин со светлыми усами и водянистыми глазами, поблескивавшими под пенсне. Широкий лоб с залысинами и волевой складкой между бровями — непреклонная сосредоточенность мысли...

За свою долгую жизнь Шульц обследовал много сотен больных, и о каждом исписал по целому grossбуху подробнейших, педантических наблюдений.

Начинал как обычный терапевт в клинике внутренних заболеваний. Потом специализировался по нервным болезням, заинтересовался невротами и лечебным гипнозом по классическому методу усыпления.

Как обычно и бывает у новичков этого дела, все поначалу шло потрясающе: пациенты усыплялись как мухи и словно по мановению волшебной палочки выздоравливали; но большинство скоро возвращалось обратно-

Наблюдательный Шульц не мог не заметить, что чем сильнее действует на больного гипноз, тем лучше помогает, тем зависимее становится больной от врача, тем больше нуждается в поддержании той особой взаимосвязи, которую можно сравнить с отношениями родителя и ребенка, пастыря и пасомого, или иногда даже любовными отношениями... (Связь эту гипнологи называют «рапортом».)

Внушение не всесильно — как и лекарство, оно действует лишь какое-то время — и если за этот срок в человеке не произойдет *собственных* перемен, все возвратится на круги своя: невротик начнет опять тревожиться и перенапрягаться, соматик — недомогать и хиреть, психопат выдаст срыв, алкоголик опять запьет...

А еще Шульц обратил и фистальное внимание на повторяющуюся особенность пациентов-гипнотиков — осо-





Сеанс магнетизации (тот же гипноз). Со старинной гравюры.
бенность, похожую на закономерность, которую и до него гипнотизеры заметили (и в их числе знаменитый Франц-Антон Месмер), но оставили без объяснения...

В палате, где происходили сеансы, перед началом гипноза Шульц всегда подходил к каждому пациенту, чтобы предварительно оценить его состояние. И вот, с течением времени — когда его гипнотический авторитет уже укрепился — все чаще стал с изумлением обнаруживать, что пациенты его впадают в гипноз.... Еще до гипноза!..

Все признаки гипнотического состояния — теплое отяжелелое тело, прохладный и влажный лоб, восковая гибкость мышц, потеря болевой чувствительности, повышение внушаемости до максимума — возникали еще даже до того, как он заходил в палату, заранее!..

Л иногда, что уже совсем странно — даже у тех пациентов, которые еще ни разу в гипнозе не побывали!..

Оказывается, для гипноза гипноз не нужен?!

«Наблюдения показали, — писал Шульц позднее, — что главную роль в развитии гипнотического транса играют не внушения гипнотизера, а самовнушения гипнотизируемого, его аутогипнотическая предвосхищающая реакция. Знать в деталях по опыту или по описанию, что «должно происходить», для гипнотизируемого необязательно: достаточно лишь общего контекста ситуации... Ес-и пациент внушаем — значит, он самовнушаем...»

Но если так — для чего же, на самом деле, он нужен, гипноз? — думал Шульц. Пациент может гипнотизировать себя сам. он это и делает, только об этом не знает... Зачем держать человека на палке о двух концах — квазинаркотической гипнозависимости, а себя — в напряжении сверхответственности, если можно научить его воздействовать на себя самого с той же силой и эффективностью — но свободно, сознательно?..

Так родился известнейший европейский психотехнический метод — Аутотренинг, он же Аутогенная Тренировка, АТ. Доктор Шульц, отец метода и родитель термина, назвал его «тренировочной дорогой к самогипнозу».

Сначала АТ пошел в медицинскую психотерапию, потом двинулся в спорт, в актерскую и всяческую профессиональную подготовку, добрался до космоса... Спасибо вам, доктор Шульц, и от меня тоже — вы более, чем кто-либо, помогли мне понять, что такое ДОС!



5^е просто простата

как управлять работой внутренних органов аденома: что можно сделать самостоятельно?

Если вы умеете правильно оттачивать карандаш, вы умеете все, изрек как-то Гурджиев. Абсурд, но не совсем.

Картинки врачебной прозы... Колеблюсь: а стоит ли обнародовать эдакую корявую конкретику?.. До аденомы большинство из половины читателей этой книги не успело дожить, у другой половины простаты нет...

Аргумент: если у человека украли чемодан и человек хочет чемодан этот вернуть, то, если только человек не болван, ему будет \любопытно узнать, как вернул рюкзак человек, у которого украли рюкзак.

В смысловую ткань нижеследующего тестообразного текста вместо простаты можно подставить любой орган.

Из письма коллеги

ВJI, пишу вам по поводу пациента Е.Б. с аденомой предстательной железы, которого мы вам показывали на консилиуме (..) Биопсия показала, что злокачественных клеток пока нет, но, как мы знаем, это не гарантия, что они не появятся..

Е.Б. верит в методы самовнушения, владеет многими йоговскими упражнениями, ведет здоровый во всех отношениях образ жизни, находится в хорошей физической форме. Ее могли бы вы подкорректировать предложенную нами Е.Б. формулу самовнушения для борьбы с развивающейся болезнью или предложить свой подход? С уважением, д-рЛ.М.

PS. Прилагаю предложенный нами вариант.

(Прошу прощения у читателей и коллеги — придется сейчас в педагогических целях процитировать образчик того, как не надо строить лечебный ДОС.)

«Принять горизонтальное или полулежащее положение. Закрывать глаза, расслабить все мышцы тела, как в Шавасане. Мысленно представить себе опухоль в устье мочевого пузыря такой, какая она есть (в виде язычка, нависающего над выходом мочевого пузыря). Говорить себе вслух или мысленно:

«Мой организм имеет все необходимое для победы над опухолью и сам знает, как с ней справиться, т.к. постоянно уничтожает больные, неполноценные, атипичные клетки, возникающие в разных частях тела.

Я мозгу помочь ему сделать это, направив свою волю на укрепление своих защитных сил. Жизненная сила, заряженная излучениями моих рук, проникает в кровь, подходящую к опухолевым клеткам предстательной железы. Жизненная сила уничтожает эти пораженные клетки, растворяя их. В этом процессе участвуют макрофаги, образующиеся в костном мозге.

Окружающие здоровые клетки поглощают остатки разрушенных патологических клеток, не оставляя следов. Опухоль уменьшается в размерах с каждым днем, тает, как льдинка, окруженная теплом жизненной энергии. Скоро настанет час, когда она исчезнет, исчезнет совсем...»

Из ответа коллеге

Уважаемый коллега, шлю, как обещал, психотсхноло-гические инструкции для Н.Б. и персонифицированный ДОС (Действующий Образ События) в рамках задачи рассасывания аденомы простаты.

Несколько пожеланий для вас и коллег... В том варианте построения самовнушения, который вы мне прислали, есть несколько в принципе правильных слов, например: **Мой орзанизм имеет все необходимое для победы и сам знает, как (...) справиться... Жизненная сила, заряженная излучениями моих рук, проникает в кровь...**

(Опухоль) тает, как льдинка, окруженная теплом жизненной энергии...

Последнее было бы дм [устимо, если бы не слово «опухоль» впереди, взятое мною в скобки.

Это, безусловно, следует исключить, так же как **и** «больные, неполноценные, пораженные, атипичные клетки, возникающие в различных частях тела...».

Наш пациент верит в свои силы, но в то же время и очень нуждается в подкреплении этой веры.

На уровне сознания хорошо защищен, но на подсознании уязвим, как и весмы...

Во всех случаях, когда дело идет о новообразованиях, опасно как-либо представлять или даже поминать словом опухоль или ее клетки. «Образ врага» даже при представлении самого победительного воздействия на него: рассасывания, пожирания опухолевых клеток здоровыми и т.п. через подсознание может сработать не в ту сторону...

Тем более: в данном случае, как вы мне сообщили, атипичных клеток не обнаружено, и речь идет лишь о возрастной гипертрофии простаты, состоянии медленно развивающемся, а в какой-то мере и обратимом.

Обратные представления и словесные построения должны быть чисто-положительными, содержать в себе только желаемое — как уже совершающееся.

Образы предельно простые, фразы — лаконичные. На одно предложение — одно подлежащее и одно сказуемое, изредка усиливается еще одним-двумя. Никаких причастий и деепричастий.

Самовнушения надлежит составлять только из общеу-потребимых слов родного языка, понятных и знакомых, как слова любимых детских сказок и лучших стихов.

Заимствования из иностранного — только привычные.

Ни в коем случае не употреблять специальных медицинских терминов («апоптоз», «макрофаги»...), даже если пациент хорошо с ними знаком — требуется дополнительный труд перевода на русский общепонятный.

Медицинские и другие наукообразные термины не соединены с живым опытом человека и на уровне эмоциональном в лучшем случае безразличны, а в худшем — наводят на ассоциации с больничной палатой...

Дальнейший текст адресую нашему пациенту.

Уважаемый Н.Б.! Вот пособие —>

для вашей самоработы



Постановка задачи

Очень важно поставить ее заново: положительно, **победительно** — не как рассасывание какой-то болячки, а как исправление накопившихся ошибок здоровья, как осуществление, полное, торжествующее достижение желаемого состояния.

Что нам конкретно нужно?

Нужна **здоровая предстательная железа**, нормальная по всем показателям, в том числе по размеру.

Как сделать ее такой?

Соединенными мерами физиологического и психического самовоздействия. Они едины по сущности. Уровень физиологический был отчасти затронут в нашей беседе при встрече (...).

А то, что требуется на уровне психологическом, можно обозначить как

Действующий Образ События:

ДОС

Человек, по Библии, создан по образу и подобию Бога. По модели, по проектной схеме, сказали бы мы сегодня.

ДОС — это образ, проектная разработка, а во временной развертке — программа того события (или состояния), которое мы хотим сотворить.

Программа, наподобие гепопрограммы, обладающая способностью самовоплощения.

Соединенное действие сознания и подсознания, мышц, дыхания и сосудов, всей психики, всего организма, в том числе и самого «адресатного» органа.

То, что именуется «формулой самовнушения», относится лишь к словесно-описательной, осознаваемой части ДОС, сравнимой с текстами, набираемыми на компьютере для запуска сложных программных действий.





Это Пан, бог полей и лесов, обернувшись козлом (он и так в сущности козел), атакует пастушку-нимфу (Рисунок с эллинской вазы.)

А это самовнушение по Ренэ Аекарту. Великий мыслитель 17-го века считал «мозгом мозга», связую-щим дух и тело, эпифиз — шишковил-ную железу.

Разогрев тела или мысль о нем, полагал он, возбуждает эпифиз, а тот возбуждает все остальное... Аекарт был не так уж лалек от истины. Мозг мозга находитcя только чуть-чуть повыше.

Обозначим **событие-действие**: оздоровление и омоложение предстательной железы и **событие-результат**: здоровая, чистая, упругая, сильная, соразмерная, свежая, молодая предстательная железа.

Основной настрой

Это еще не прицельное самовнушение, а изготовка к нему — собиpание, сосредоточение духотелесных сил.

Общий настрой уже входит в ДОС, в него следует ВЖИТЬСЯ и освежать в памяти, по крайней мерс, первую пару-тройку недель — перечитывать текст или подробно вспоминать раз-другой в сутки, лучше утром сразу после просыпания и\или вечером перед самым сном.

ШЕМ 4: ПАДЕНИЕ ПРЕУХ

266 Вот главная смысловая канва в словах:

текст No 1

Все мои силы собираются, соединяются, все устремляются в единый поток. Вся энергия тела сгущается в единый заряд, вся мощь духа — в единый луч.

Дух и тело — одно!

Вера и воля — одно-едино!

Вера, воля и действие — едины, едины!

Вера, воля и действие — единым потоком — к цели!

Я знаю:

Большое содержит малое. Целое держит часть. Организм помогает органу.

Верю:

Дух видит цель.

Тело послушно духу.

Желаемое происходит,

цель достигается,

нужное делается,

образуется.

Верю, всецело верю: все ближе цель...



Комментарий

Слова, конечно, не единственные из возможных, но я пожелал бы вам ими не пренебречь... Особо значимо:

Единый, едины... Целое, цель, всецело... Дух видит цель... И еще: «образуется».

Смысл: отныне, вместо малодейственных попыток односторонне-зрительного представления (визуализации) желаемого состояния, переходим к целостному, ВСНцело-му и ВСЕмерному самовоздействию. Включая и зрительный ряд, но не лобовым путем.

Сознательная визуализация совершенно не обязательна, это вопрос личной особенности. У зрителей-визуалов происходит сама собой. Л при ином складе (слу-хач-аудиал) некая примесь внутреннего ВИдения всегда присутствует в подсознании...

Мозг, сосредоточенный на своей задаче, сам создает нужный Действующий Образ События с должной степенью «зрелищности». и сознанию ведать об этой степени не всегда нужно...

Как лучше назвать орган-адресат

Йоги учат обращаться к каждому органу как к живому существу со своим нравом и своей долькой соображения, с частицей сознания.

С научной точки зрения это, конечно, наивно, детский ли ют, бессмыслица... Но если принимать такое одушевление как игровой язык самообщения, то оно органично, ибо свойственно именно детски-верящен пашей душевной первооснове, и очень хорошо работает па послушность меньшего Большему, части — Целому.

«Как вы яхту назовете, так она и поплывет».

«Личное имя» для органа — вопрос очень интимный и допускающий сколько угодно юмора.

У моего пациента, страдавшего стенокардией и аритмией, работа сердца начала заметно улучшаться после того, как он стал ласково его называть «зайчик», «зайчишка мой». Пациентка с булимией поладила со своим желудком, когда стала обращаться к нему снисходительно-фамильярно «Жора, Жорик-обжорик», а приступы па-роксизмального голода, жора унимала окриком: «Жжъ-жёрник, нишкни!» Другой пациент покончил с импотенцией, окрестив соответствующий исполнительный орган «Ванькой-встанькой», что по идее довольно верно...

Стоит ли и как можно об-именить свою предстательную железу? Это решать вам самому в интимном совете с самим собой...

Я лишь позволю себе заметить, что медтермин «простата», хоть и лаконичнее «предстательной железы», вряд ли хорош по звучанию. (Близкие созвучия с «опростоволосился», «опростался», «простак», «проститутка»...)

Припоминаю любопытную оговорку нашего мединсти-тутского преподавателя, который случайно назвал предстательную железу *ЛГЕДСЕ ДАТЕЛЬНОЙ* железой.

Мы, студентики, подхихикнули, а он, чуть растерявшись и съев улыбку, продолжил серьезно: «А что, как раз правильно, в самую точку. Простату называют вторым сердцем мужчины, мы можем звать ее и председателем, так сказать, полового колхоза... По анатомическому положению и по функции действительно пред-стает, пред-се-дательствует!..»

Пока особого личного имени у нашего адресата нет, будем его называть для удобства сокращенно-безлично: **Предстательная** (железа).





Действуем!

Вот словесная канва для самовнушения, выражающего Образ События-действия, нам нужного, в его совершении, в воплощении:

текст No 2

Предстательная: очищается,
обновляется, молодеет, свежее...

Предстательная: обретает упругость, становится эластичной, сокращается
лучше и лучше-Предстательная: делается сильной, мощной, молодой-юной,
упругой, легко работает, хорошо сокращается...

Комментарий-картинка

Предстательная железа обычного вида имеет размер сливы средней величины
или крупного грецкого ореха (орех же напоминает мозг...), похожа и по
форме.

Состоит, как почти все наши органы, из правой и левой долей, более или
менее симметричных.

Устроена в общем просто, по тому же типу, что и молочные железы или
легкие: в каждой из двух долей по «деревцу», а каждое «деревце»
представляет собой разветвляющиеся, мельчащиеся ветки-протоки, исходящие
из общего ствола — главного, самого большого протока, впадающего в
мочеиспускательный канал.

На каждой конечной веточке сидят, как листочки, железистые клетки,
выделяющие гормональный секрет.

Т1\АБА 4: ТМДЕ-ИИЕ ЕЕЕГХ

TJZ

Клетки эти окружены сосудами - - мелкими артериола-ми, микровенами и капиллярами, связочной тканью и — это очень важно для нас сейчас — гладкомышечными сократительными волокнами.

Эти внутренние мускулы, сокращаясь, выжимают секрет из железистых клеток в протоки и одновременно служат насосом для обеспечения местного кровотока. Они и поддерживают внутреннюю подвижность, упругость.

Хорошо работающая Предстательная, если бы мы ее увидели непосредственно в деле, на рабочем месте, напомнила бы нам, действительно, маленькое сердечко: слегка пульсирует в своем собственном ритме и вместе с тем чутко отзывается на разные внешние воздействия. (Женская матка, в скобках заметим, ведет себя так же.)

А если бы заглянули вовнутрь, то увидели бы, что железистые клетки и частично протоки заполнены маслянисто-густым и прозрачным, как глицерин, секретом, который легко движется в протоковом пространстве и легко всасывается через капилляры в кровь.

Соединительная ткань между железистыми клетками и мышечными волокнами напомнила бы нам паутинную сеть — кокон, сотканный из упругих нитей...

Отличие хорошей Предстательной именно в том, что мышечные ее волокна подвижны, сильны, хорошо сократимы; соединительнотканые нити тонки, эластичны; железистые клетки деятельно вырабатывают свой -чистый, густо-прозрачный секрет, а протоки свободно проходимы, сосуды — тоже...

(В сосудах, как мы знаем, тоже есть свои гладкие мышцы, даже в капиллярах имеется микромышечная сократительная ткань.)



Образ События-результата:

текст No 3

Предстательная: **обновленная-чистая, свежая-молодая...**

Предстательная: **упругая-эластичная, мягко пульсирует, хорошо сокращается...**

Предстательная: **сильная-мощная, юная-молодая, мягко-упругая, легко сокращается...**

Эта картинка и есть наша цель.

Вопрос в том, как превратить ее в телесную реальность, как материализовать, воплотить.

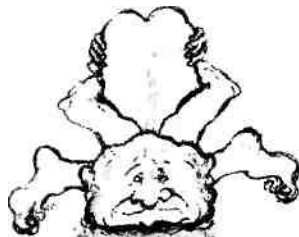
Доверим дело тому, кто больше всех в этом заинтересован — самому Его Величеству Целостному Организму. Хорошая Предстательная нужна ему как дирижеру — незаменимый оркестрант, исполняющий свою партию.

(Если не первой скрипки, то, скажем, флейты...)

Пусть сам дирижер и поработает с оркестрантом, пока тот со своей партией не очень справляется, и пусть призовет на подмогу весь свой оркестр... Он уже давно пытается это сделать.

Поможем ему!

Эта йоговская поза умеряет лишний пыл, лечит также от склероза. Жаль, название забыл.



ПА

Помогающие положения тела

Имея большой опыт занятий йогой, вы хорошо знаете, в каких позах лучше производить различные самовоздействия и самовнушения.

У вас наверняка есть и свои излюбленные, найденные лично вами положения тела, и йоговекие асаны, способствующие тому, чего вы от себя хотите.

Но есть, как и йоги совершенно правильно утверждают, еще и те позы (и движения, о них дальше), которые «любят» или «не дуют» те или иные наши органы.

Какие положения тела любит Предстательная? Какие не любит?.. Вы минимально- сидите и максимально ходите и стоите — это хорошо, но еще недостаточно.

Стоит вспомнить: наше вертикальное положение — прямохождение и прямостояние, длительное сидение — эволюционное нововведение, создающее проблемы для всех внутренних органов и сосудов: они вынуждены постоянно сопротивляться непрерывно действующей однонаправленной силе земного тяготения и далеко не всегда и не весь срок жизни справляются с этим успешно — получают разного рода застои, отека, варикоз, отложения, окостенения...

Предстательная - - не исключение. Ее разбухание, увеличение — гипертрофия — начинается, как правило, с нижневнутренних частей обеих долей, где с годами, в силу этой вот основной причины и некоторых иных, накапливается застойность, отек, утрачивается эластичность. Грубеющая, набухающая железа сдавливает мочеиспускательный канал...

Поэтому: для Предстательной в таком состоянии, как у вас, предпочтительны все горизонтальные положения тела: на спине, на боках и на животе, а также — очень хорошо! — на четвереньках, в разных вариациях.

Особенно же хороши все те позиции, при которых таз оказывается выше позвоночника.

В хатха-йоге — уттанасана, двипата-питхи и все перевернутые позы.

Само собой разумеется: придется при всем том сидеть, ходить и стоять, речь идет лишь об обогатительном сдвиге позного репертуара, об увеличении *пропорции* помогающих положений.

Существенно! — именно в помогающих позах можно и должно производить самовнушения, соединяя чисто физическую подмогу с психической.

Помогающие движения

Из наших задач главнейшая — увеличить сократительную способность Предстательной.

Это нужно и для ее успешной деятельности, и для возвращения, хотя бы частичного, к молодому размеру.

Предстательная, как мы знаем, — орган статично-подвижный; и есть три момента в ее жизнедеятельности, когда подвижность железы — наибольшая.

Все три связаны с извержением наших внутренних содержимых: семени — и двух остальных, отбросовых. Предстательная находится как раз на пути всех трех; но только в извержении семени участвует активно, как часть единой работающей машины. А в мочеиспускании и дефекации — лишь пассивно, касательно, просто в силу своего анатомического расположения.

Самые сильные, судорожные сократительные движения Предстательной происходят в начале оргазма, одновременно с энергичными движениями мышц ягодиц, поясницы, брюшного пресса и произвольными сокращениями гладких мышц семенных пузырьков, семяпротоков и мышцесвязочного аппарата основания пениса.

ГЛАВА 4: ПАДЕНИЕ БЫЕУХ

276

В эти мгновения из Предстательной выбрасывается почти весь ее сок — он устилает путь для извергающейся семенной массы и, смешиваясь с пси. образует¹ оплодотворительный коктейль...

Усиленные пульсообразные сократительные движения Предстательная совершает и во время полового возбуждения и полового общения.

(Иногда предстательный секрет заметно выделяется из пениса еще до начала сношения.)

В конце мочеиспускания, когда мышцы мочевого пузыря, внутритазовая мускулатура и низ брюшного пресса производят сочетанные движения, выжимающие из пузыря последние порции мочи, Предстательная тоже сочетанно сокращается (спинномозговые центры, управляющие мочеиспусканием и оргазмом, соседствуют).

При окончании дефекации, помимо сочетанных сокращений (тоже спинномозговое соседство) происходит и чисто механическая выжимка предстательного секрета.

Поняв и представив себе это, легко придет к выводу, какие вспомогательные движения будут способствовать нормализации деятельности и размера Предстательной.

Именно те, которые соответствуют ее предназначению, ее природной работе: движения, подражающие оргастическим, а также и те, что мы производим (обычно с минимальным участием сознания), когда заканчиваем мочиться и испражняться.

Несложно все эти более чем обычные движения вспомнить... Особенно действенны будут, как легко догадаться, движения оргастические. И понятно: нормальная, в личную меру насыщенная сексуальная жизнь для Предстательной — то, что надо...

Можно и желательно делать помогающие движения и во время самовнушений.

Сопряженный массаж

Известная процедура: массаж простаты через прямую кишку. Железа сидит под передней стенкой кишки, слегка выбухая в ее просвет, и легко прощупывается.

Обычно массаж производят урологи.

Результат: повышение потенции, общая тонизация.

Но есть разные мнения относительно целесообразности грубо-механического воздействия при таких изменениях железы, как у вас.

Напомню: воздействие на любой орган можно производить через сопряженные тканевые поля тела — они же рефлексогенные зоны.

Эти поля представляют собой «разъехавшуюся родню» — диаспору первоначально единых зародышевых зачатков (наподобие того, как это произошло исторически с некоторыми земными народами...).

Для Предстательной сопряженные поля, кроме соседних анатомически областей ануса и промежности. — »+ копчик, крестец и нижняя часть поясницы; »♦ на спине: центральная область между нижними краями лопаток; »♦ подзатылочная ямка; »+ основание носа: хрящ между ноздрями; ** на ладонях, на внутренней стороне — в районе пересечения первой и второй кистевых фаланг; »+ на стопах: между большим и вторым пальцами и

почти самый центр внутренней (нижней) поверхности, ближе кнутри; *♦ на ушах: окружность возле входа в слуховой проход, нижневнутренняя ее часть.

Есть еще и другие небольшие поля, их всего около 30, но и названных достаточно...

Г/1ЛРЛ 4: ТЩЕЯИЕ РРЕРХ

Массировать (всюду, кроме ушей) нужно легкими пощипываниями, поцарапываниями и покалываниями. Можно использовать игольчатые аппликаторы. Крестец, поясницу, спину и подзатылье стоит к тому же еще и основательно проминать в порядке общего массажа, это обычно и делают массажисты.

А область слухового прохода можно легко, мягко и аккуратно массировать мизинцем или неострой деревянной палочкой, например обратным концом спички.

Сопряженный массаж будет благоприятно сказываться на тонусе Предстательной, повышать ее секреторную и сократительную способность. Нго можно в любой пропорции и сочетаниях присоединять к ДОС, последовательно и/или одновременно.

Помогающее дыхание

Для человека, практикующего хатха-йогу, это не откровение: множество вариантов сочетания различных дыхательных техник с одновременными самовнушениями, помогающими положениями и движениями.

Самое простое — дышать свободно и чуть углубленно, в ритме, слегка приближенном к сонному дыханию, и совмещать самовнушения и мыслеобразы с дыхательным циклом «вдох — выдох — пауза». *(См. дальше.)* Очень хороший ритмический стержень для самовнушений — наверняка вам знакомое и, возможно, практикуемое йоговское дыхание через одну ноздрю. Очищающее йоговское дыхание — тоже прекрасный фон для целенаправленных самовнушений.

И то, и другое для Предстательной благоприятно. По закону сопряженного действия, господствующему в организме (в душе тоже...) при застойной гипертрофии и уменьшении эластичности любого органа. Предстатель-

ной включительно, показано дыхание с акцентированным полным ВЫДОХОМ — ибо именно на выдохе, когда максимально сокращается объем легочно-бронхиального древа, все другие органы с внутренней древовидной структурой тоже сокращаются, сопряженно.

Наилучшее совмещение дыхания и самовнушения

^ на паузе между выдохом и вдохом — а точнее, на середине ее и второй половине, ближе к очередному вдоху, мыслеобраз (солнечное тепло во мне...) или словесная формула (Предстательная - обновленная-чистая...)

СОБИРАЕТСЯ — начинает вспоминаться, внутренне воспроизводиться (или, если происходит озвучивание извне, через запись) — начинает звучать...

*+ на вдохе — ДОВОДИТСЯ до кульминации — на высоте вдоха максимально концентрируется в сознании и воображении...

*♦ на выдохе — ОТПУСКАЕТСЯ плавно в самопроизвольное действие, в доверчивую свободу... (В звучащей записи этому соответствует прекращение речи, остается лишь музыкальный фон.) И так до середины следующей паузы. Допустимы, конечно, индивидуальные вариации, но лучше сперва освоить (если еще не освоен) общий канон.

^уточная партитура

как производить внедрение ДОС

Не знаю, каков ваш режим, «жаворонок» вы или «сова», погодозависимы ли... Остановлюсь только на *conditio sine qua non* — том, без чего нельзя. Пять моментов.

1) Просыпание. Утром, еще в постели, в расслабленно-сонном состоянии воспроизведите в памяти или перечтите крупно напечатанный на листке Основной Настрой (текст № 1). Еще лучше будет, если он одновременно прозвучит в хорошей записи вашим собственным голосом или чьим-то другим, который вам больше нравится.

Очень хорошо — через стереонаушники, с музыкальным или природно-звуковым фоном (водные звуки годятся особенно — текущий ручей, водопад...).

Основной Настрой сразу возобновит мобилизацию всех ваших внутренних сил. направит их и на общее оздоровление, и на местное. Займет это 2—3 минуты. Если текст будет воспроизводиться повторно, подряд раза 3 (хорошо бы!...) и с музыкальным сопровождением — минут 5 или 5 с половиной, больше не нужно.

2) Утро. Поступайте в соответствии с тем, как вы привыкли строить свои утренние подъемно-оздоровительные мероприятия. Вероятней всего, время утренних самовнушения и медитаций, как и время упражнений, у вас уже вписано в налаженное расписание.

Ничего не нужно менять. Просто включите в этот временной промежуток некий отрезок, посвящаемый нашей драгоценной Предстательной. Пусть это будет хотя бы только 5 — 7 минут, а лучше бы и все 10. хотя можно сжать все и в две-три минуты.

В течение этого времени сосредотачивайтесь на тексте № 2 — Образе События-действия.



Утро — природное время для всяческого начала и возобновления. Поэтому и самовнушениям и чувственным мыслеобразам следует по утрам придавать не завершённый вид, а зачинающийся, совершающийся, потоковый.

Текст № 2 тоже можно и читать, и воспроизводить по памяти наизусть, вслух или мысленно, и прослушивать в записи с музыкальным сопровождением или в чистом виде — как больше понравится...

Сопровождайте сосредоточение помогающими положениями и движениями, массажем и помогающим дыханием. Опробуйте разные вариации и сочетания. Наверняка найдете что-то свое — самое лучшее именно для вас — внутреннее чувство вам это четко подскажет.

3) День, середина дня. Если рано встаете, то ближе к полудню, если поздно — около 16—17 часов. В природе это время и работы, и отдыха (для кого как и когда), и совершающихся, и уже совершенных дел, с промежуточными итогами... Посему смысл имеет соединить в ДОСе Событие-действие и Событие-результат.

Минимально это пара: текст № 2. а потом, после минутной паузы (заполняемой помогающими положениями и движениями плюс дыхание и массаж) — текст № 3. Еще лучше — 5—7 таких пар.

Все, что вы обычно еще делаете в это время для здоровья тела и души. — продолжайте делать.

Первое время (около 2—3 месяцев) есть смысл перечитывать хотя бы раз в день «комментарий-картинку», и пробовать самому рисовать и воображении и на бумаге свою 11редстательную в ее наилучшем виде.

(Нечто вроде сливы, а внутри у нее двуствольное деревце с железистой кроной... Деревце немножко уменьшается, светлеет, прозрачнеет... Вот до этого размера и светлоты я его довожу и в этом состоянии закрепляю...)



ШЕМ 4: ПААШ4Е ZZEYX

mz

4) Вечер. Будем считать им, несколько условно, время, начинающееся с заката, — и до отхода ко сну.

Время медитативное, итогово-размыслительное.

Недаром для многих вероисповеданий и духовных практик именно вечер сразу после захода Солнца — самое важное, самое священное время: как бы завершение очередной малой жизни...

С нашей частной целью есть прямой смысл в это время обратиться к тексту № 3, в любом сочетании со всеми вспоможениями. Утверждаем в себе Образ События-результата, пусть только и в некоем приближении к нему, но уже как нечто свершившееся — то, во что верим.

Вера — орудие Духа, превращающее желаемое в действительное.

5) Засыпание. Тоже святое время (всякое время святое по-своему...).

Закрепление внутреннего итога прожитого дня и дача «домашнего задания» подсознанию.

(Ночной сон и можно считать для подсознания домом — пространством-временем его полной свободы.)

Уже в постели, в предсонном расслаблении, каким-нибудь одним ключевым словом или внутренним знаком, как монах перебором чётков, напомните себе текст № 3, самую суть его, а затем мысленно или с помощью звучащей записи возвратитесь к тексту № 1.

Интонация спокойно-утвердительная, почти равнодушная (как рекомендовал в свое время Эмиль Куэ для всех предсонных оздоровительных самовнушений).

Поза — привычная для вас, засыпательная. И понятно: не нужно в эти мгновения, как и при просыпании, делать никаких дополнительных движений — все происходит уже САМО...

«По вере вашей да будет».

Здоровья вам!





г/и/иР/и 4. тмДЕЯИЕ РРЕГХ

264

Сказано — сделано

школа Жизненных открытий

Истина должна быть пережита, а не преподана.

Герман Гессе

Редко, но метко — приходят и пишут радостные, благодарные жизни и гордые собой люди. Не хлебом единым невзгод делятся, но и вином побед...

^учше поздно, чем еще позже

«Хотел научиться снимать головную боль, а нечаянно научился думать...»

Долго я думал, что это метод, техника, патент, ноу-хау.. И ничего не получалось. Потом дошло: это просто жизнь. Это я сам. Настоящий. Свободный. Живой. Естественный.

А дошло, когда начал стремительно продвигаться в шахматах.

Люблю шахматы с детства, самозабвенно, но сколько лет любовь оставалась невзаим-ной! Сколько разочарований в себе, зависти к тем, кто способней..

И вдруг резкий скачок с любительского уровня на профессиональный: в 36 лет за два года шагнуть из второразрядника в мастера с гроссмейстерским баллом — это, скажу без ложной скромности, впечатляет. Допытываются, у кого тренируюсь. Говорю «у себя» — не верят. Говорю «у Леви» — смеются, покручивают у виска пальцем. Но факт!

И к нему весомое дополнение: за тот же с небольшим срок более двадцати авторских свидетельств на изобретения по основной специальности (я нефтехимик), "в то время как за всю предыдущую профессиональную деятельность их набралось только шесть.

Формула самовнушения (если состояние духа можно назвать формулой) только одна: свободен. Свободное дыхание, свободное тело, свободная голова. Луч внимания: свободная собранность. Оценка жизненных ситуаций, принятие решений: свободный поток..

А пришло это состояние, когда начал ради улучшения самочувствия (беспокоили головные боли, бессонницы и депрессии..), заниматься по вашей книге.

Сначала долго старался, сверяясь с текстом, составить собственное представление о сути самовнушения. На моем языке это получило название «самопрограммирование». Такая возможность логически предполагает, по крайней мере две предпосылки:

- 1) отключение от внешних источников программирования или их блокирование изнутри,
 - 2) наличие или создание собственного программирующего устройства.
- Первое, в ваших терминах, называется релаксацией, или самоосвобождением, и уже предполагает некую самопрограмму. Второе — навыки самовнушения, включаемые в соответствии с жизненной целью..

Поняв это, как самопрограммой «освободи мускул» занялся мышечным освобождением.

И наткнулся сразу на золотую жилу: в состоянии динамической релаксации, и особенно при свободных лицевых и глазных мышцах практически не устаешь за доской и за рабочим столом.

Внимание обретает максимальный объем, что позволяет точнее и глубже, чем это удавалось раньше, оценивать позиции, быстрее и дальше считать варианты.

И главное: чувствуешь себя психологически независимым— хозяином самого себя, победителем обстоятельств, даже если проигрываешь партию или турнир.

Новое состояние, совершенно нормальное.

Бывали ли у меня такие состояния раньше? Бывали, но лишь как моменты «в ударе» у неудачливого бильярдиста (кстати, и в бильярд стал играть сильнее). Как редкие проблески, как отдельные световые точки на мутной поверхности замызганного окна..

И вот окно вымыто!

Представьте себе: человек обожает музыку, всю жизнь жаждет петь, но не имеет музыкального слуха. Таких людей много..

И вот, в результате лечения от ушной простуды, вдруг слух прорезается, начинает петь правильно и легко подбирать мелодию за мелодией. Нечто подобное со мной и произошло: хотел всего лишь научиться снимать головную боль, а нечаянно научился думать.

Поздновато, конечно, но лучше поздно, чем еще позже.. Александр Р.

воспользоваться волшебной силой внутри себя!

самоисцеление 6 состоянии глубокого самогипноза

..Вскоре после рождения ребенка я тяжело заболела. Разладилось сразу все: сердце, желудок, печень, почки.. А голова..

Почти не могла двигаться, каждое движение приносило невыносимую муку.

Сон потеряла напрочь. В течение четырех лет сплошные больницы, чего только не глотала..

Перешла на инвалидность. Муж оставил меня. Мальчика моего месяцами

пришлось держать в доме ребенка. Психотерапевты пытались

гипнотизировать, оказалась негипна— бельной. Убеждали «взять себя в руки», но никто не мог объяснить, как же это делается и с чего начинать.

Все махнули на меня рукой, я сама в том числе. И вот подруга приносит мне ваше «Искусство Быть Собой..».

С первых же страниц я сосредоточилась где—то внутри себя на том отзвуке, который вызвала во мне ваша фраза «А свет впереди всегда..» Для меня это стало как раз возможностью оглянуться назад, вспомнить чувство здоровья, которое было раньше, которое не замечала и не ценила («что имеем, не храним..»), и которое я теперь поместила уже впереди себя— как мечту, как цель, как задачу, как молитвенный образ..

А через две недели после начала занятий по книге, днем, во время самовнушения тепла—тяжести, которые мне удалось вызвать



только с энной попытки, я вдруг почувствовала, что куда-то «уплываю». Появился какой-то сладкий страх, и с ним вместе чувство отделения от себя.. Затем снова «соединилась» с собой, и почудилось, будто взлетаю вверх и оказываюсь на легком, светлом, пушистом облаке.. Мягкий мужской голос (галлюцинация?) шепнул из-за затылка: проходит.. Впала в забытие. Очнулась— прошло около сорока минут. С удивлением обнаружила, что все неприятные ощущения в животе и груди исчезли, вместо них до вечера оставалась во всем теле сильная, но приятная тяжесть, похожая на слабость после родов. Усиленно заработали почки. В эту ночь я впервые за четыре года уснула без снотворного, едва коснувшись подушки, и проспала 10 с половиной часов. Утром почувствовала себя так, будто заново родилась, какая—то волшебная легкость, это состояние даже обеспокоило меня — уж слишком хорошо! Днем снова наступила некоторая напряженность и неуверенность. Опять внушила себе тепло и тяжесть в теле, «уплыла», «поднялась», но теперь уже без страха и без голоса, просто растворилась в полунебытии. И потом снова приятная слабость, уже не такая сильная.. Ночной сон спокойный, проспала 8 часов, проснулась с ощущением внутренней силы, захотелось работать, действовать..

Следующие расслабления сократились до 15-20 минут, «уплывания» и «подъемы» стали уменьшаться и вскоре исчезли, осталось просто растворение в глубоком истоме, в полусознании, но не похожем на обычную дремоту, так как все время сохраняется ощущение каком—то особой благожелательной силы, управляющей моим мозгом и телом. (..) Сейчас я работаю. Сыночка мой со мной. Личной жизни стараюсь пока избегать, хотя появились возможности.. Хожу плавать в бассейн, а по воскресеньям вместе с сынулей в любую погоду отправляемся в лес.

Как бы мне хотелось, чтобы все, с кем случилось несчастье, подобное моему, сумели воспользоваться этой волшебной силой внутри себя!

Галя.

Прочитав письмо, я мысленно сказал Гале: «Ты могла бы выздороветь и без моей книги, но ты об этом не знала. Я только показал тебе твоего Доктора, который всегда жил и живет в тебе, и помог поверить Ему...»

Так рождается, верней, воз-рождается Действующий Образ Здоровья и пробуждаются, выходя из подспуда, природные силы самооздоровления.

Прекрасно описано глубокое самогиинотическое расслабление и так называемые аутогенные разряды («подъем», «уплывание», «растворение», «взлет»...), возникающие на грани между бодрствованием и сном.

«Мягкий мужской голос» был кем-то вроде персонажа из сновидения. Им выразила себя сотворенная вера...

10 Зак. 1900



Синеглазая Великанша

скорая самопомощь: безлекарственное снятие боли как ДОС перебудится из отрицательного в положительный

ВЖИ, спешу поделиться открытием..

В один из ноябрьских выходных, ранним вечером, начались мои муки: заболел зуб, заболел зверски. Болела вся правая щека и вся правая сторона головы, до виска.

Принимала одну за другой болеутоляющие, жаропонижающие таблетки, но действие их было кратковременным, боль быстро возобновлялась, усиливалась.. Ближе к ночи слегка отпустило, попыталась перед сном почитать одну из своих любимых книг, «Красное и черное» Стендаля. И вдруг боль опять словно прорвало, полезла чуть не на стенку..

Я слышала: при зубной боли поплакать надо, это снимает жар с зуба. Плакала, лила слезы— не помогало.. Что делать? Опять таблетки? От них тошнило уже. В стоматологию? — В поздний час, в выходной? В нашем городке скорой стоматологии нет. Я металась в постели, а тут еще муж, как назло, должен был срочно что-то печатать. Вы представляете: дикая боль, под ухом долбит машинка..

..И вдруг я вспомнила, вспомнила! — Я же могу самогипноз применить! — Попытаться заговорить свой несчастный зуб!

Последняя надежда!

«Искусство быть собой» я читала задолго до этого. Слава Богу, книга стояла у меня на полке. Судорожно схватила..



Сразу же, как предлагаете вы, я сознательно олицетворила, очеловечила свою Боль, то есть и отделилась от нее внутренне, и вступила в общение.. Возник образ Боли, она представилась мне в виде синеглазом великанши, черноволосой, в оранжевом длинном плаще.. Оказалась не злой, только очень встревоженной, и видела я ее где—то то ли в голове у себя, то ли над головой.. Огромными темно-синими глазами Боль неотрывно смотрела куда-то вниз, в одну точку, и будто силилась что-то крикнуть, но не могла.. Еще несколько мгновений— и возникает очеловеченный образ зубного нерва: это Ребенок, белоголовый Малыш, и он плачет, кричит, надрывается! А великанша-Боль в упор смотрит на него, молчит и., растет..

Тут, следуя вашему парадоксальному методу, я начала хвалить Боль, подбадривать, одобрять: «Молодец! Рости выше, еще расти.. Сейчас ты станешь совсем громадной и сможешь взять на руки Малыша и помочь ему.. Рости, ну еще..»

Вдруг великанша-Боль начала уменьшаться.. Стала будто бы погружаться в землю, снижаться к Малышу-нерву, но вместе с тем и отдаляться куда-то.. Вот уже видна только ее голова с развевающимися волосами, с глазами, тревожно глядящими в сторону Малыша.. Она боится его оставить! Я успокаиваю: «Все будет хорошо, спасибо, ты свое сделала, можешь идти, я за ним присмотрю..»



После начала «погружения» Боли я стала отчетливо ощущать пульсирование нерва. Принимаюсь сама его успокаивать. Ее говорю: «Тише, молчи», наоборот: «Кричи, кричи, ну еще, еще.. Тебе легче станет сейчас, покричи, маленький, покричи.. А потом усни, мой Малыш, а потом поспи..»

Глубоко вздыхаю и представляю, что с каждым выдохом, как под дуновениями теплого ветерка, Малыш успокаивается..

И вот мне не больно уже. Мое тело свободно, в руках и ногах тепло, приятное отя-желение.. Мне хорошо, уютно..

Продолжаю плыть на теплой волне разливающегося успокоения..

Представляется большая река— спокойная, плавная.. И .мы с Малышом плывем по этой реке, плывем в сон, крутом солнце, тепло, свет, мелодия.. Стук мужниной машинки уже где—то в глухом отдалении.. Голову заполняют трезвучия первых тактов Лунной сонаты Бетховена..

Я успокоилась совершенно, но уснуть не могу, потому что ликую. Сама себе боль сняла, сама себя успокоила! Научилась разговаривать со своим подсознанием! Доживем до понедельника, до стоматолога!! Доживем! ! !..»

Вероника.

...Читая это восторженное письмо, невольно потрогал свою челюсть, где вместо правого коренного давно живет тихая пустота...



Жож без сапожника

Этот здоровый, ни в чем не повинный зуб я потерял при. обстоятельствах, любопытных для науки.

Добрая моя знакомая и коллега Ирэн вечером в воскресенье — да, в воскресенье тоже, закон подлости, зубы обожают болеть именно в воскресенье — звонит: «Воло-дичка, приезжай, скорей, умоляю, нет сил терпеть... Ни полоскания, ни анальгин, ничего... Продержаться бы как-нибудь... до утра хотя бы...»

Примчался. Ого, здоровенный флюсище, воспаление челюстной надкостницы...

Что может сделать с зубом такой грамотей, как я?

Ничего. Разве только попытаться немножко загипнотизировать, заколдовать...

Начал: пассы рукой... Представляю образно, что вытягиваю из зуба злодейку-боль, как змею за хвост...

Даже почти галлюцинаторно увидел ее — сизо-черную с прожелтью, мерзостную гадюку...

Минут через тридцать боль унялась. Флюс начал на глазах опадать. Я немного еще поболтал с Ирэн, выпил с ее супругом по рюмашке анисовой и поехал домой.

К утру воспаление снялось полностью. Небольшая ка-риесная дырка, из которой оно предательски ворвалось в надкостницу, вела себя тише воды вплоть до посещения зубного кабинета, где и была запломбирована.

Никогда больше зуб этот у Ирэн не болел.

А зато со мной той же ночью произошло собственное стоматологическое приключение. Сплю спокойно... И вдруг снится змея, гадюка, та самая, которую я себе представлял... Я беспомощен, парализован, как это бывает в кошмарах, — а мразь, метнувшись, кусает меня в щеку — ужаленный, просыпаюсь...



Жуткая боль. Тот же зуб болит, что у Ирэн — коренной, второй справа, да-да... Вот вам и ДОС — в одну сторону так, а в другую наоборот!..

Милая Вероника, той ночью я не нашел в себе столько мужества, сколько вы. Прометавшись часа полтора, сломя голову побежал в скорую стоматологию, благо рядом была (я жил тогда в центре Москвы, возле Чистых Прудов).

Спасти зуб оказалось уже невозможно: сам по себе совершенно неповрежденный, он был окружен мощным воспалительным мешком — словно бы организм, за что-то разгневавшись, вознамерился его выплюнуть...

— Эх, сапог без сапожника, — отечески отчитал меня, узнав об этой истории, мой коллега К. — Кто же так ма-зохически проводит гипнотизирование? Где защита? Зачем гипермоделирование симптома? Зачем болеть вместе с больным, зачем столько сопереживания, кому было нужно это зубопожертвование?..

— Науке, — бормотал я. — Объективной науке. Как факт... этот... как его... ауотрансфер... Перевод Действующего Образа События на себя...

— Это еще не факт. Это случай. Простое совпадение теоретически не исключается.

— Но при чем тут зубопожертвование?..

— Я сказал: теорегически. то есть по вероятности. Статистики не добрал. Вот если бы из семидесяти экспериментов более половины дали одинаковый результат...

— Зубов на все не хватило бы.

— А я о чем говорю?..



рецепт оптимизма: глотать шило, закусывать салом...

догадлибый программист съел морскую болезнь

..Когда—то в детстве я прочитал рассказ про моряков, в котором описывалось состояние людей, попавших в шторм. Одни подышали от морской болезни, а у других просыпался вдруг зверский, неутолимый аппетит..

По профессии я программист, к морю никакого отношения не имею. Но, волею судеб, попал однажды вместе со своим программным обеспечением и коллегами на корабль.

Шли ходовые испытания, и наступил день, когда моряки начали испытывать корабль на качку— как это называется по—морскому, уже не помню.. Волны выдались в этот день отменные, почти штормовые, и курс корабля нарочно установили так, чтобы качка была наибольшей.

Проходит минуты четыре— и вот чувствую: желудок мой начинает усиленно сигнализировать о приближении ее величества Морской Болезни: страшная тошнота, страх, тоска и все прочие атрибуты..

У моих приятелей и коллег, гляжу, то же самое: всех с рабочих мест как смело — залегли по койкам.

Качка усиливается. Лежим и ждем адских мук. На уме единственный конкретный вопрос: как сподручней опорожнить желудок. У некоторых уже слышимо, зримо и обоняемо, как говорится, процесс пошел..



И вот тут я вдруг почему-то вспомнил тот самый рассказ, прочитанный в детстве. Возникла мысль: если тошнит, значит, я, может быть, просто хочу пожрать?.. Мысль ужасная, ощущения противоположные, но ведь исполнитель один и тот же— желудок?—Желудок!!

Проснулся испытательским азарт. Говорю ребятам (сам я с Украины):

— А что, хлопцы, не з'ясть ли нам трошки сала, чи шо?

— Чего—о—у—уа—а—а?— прохрипел с ближней койки сосед—компьютерщик и продолжил свой хрип в соответствующее междометие.

— Сальца, хлопчики. А ну налетай!

— Да пошел ты» уээ! ааа.. знаешь ку-ээ-даа.. Ка-а-азззёлл!..

В глазах коллег ужас и отвращение, а у меня спортивный азарт. Достāju провизию: грудинку из молодого поросенка, соль, пару яиц, хлебушек, помидоров кучку— и начинаю все это с аппетитом уплётывать.. Чувствую— на желудке и на душе полегче, хрупаю с нарастающим удовольствием..

— В последний раз приглашаю, хлопцы.. Чаяв., чаяв.. А то не останется..

Считаю.. Чав-чав.. до пяти!

Тут, смотрю, сосед-компьютерщик с койки сползает и, дико шатаясь, на всех четырех— к столу. За ним еще.. Ага, проняло!— решили присоединиться— терять нечего все равно , кроме..

Подвалили все, кинули каждый, что мог, на стол— а стол на дыбы становится..

Во-ого!— ничего! — у всех уже процесс двинулся в обратную сторону! — Знай себе хаваем да нахваливаем!..

Заползает еще один из соседней каюты, зеленый весь, чуть не падает от удивления.

— Ды вы что, ребя.. Вы совсем?..

— Присоединяйся, Серега!

— Ща ведь вырвет с корнем. Как этот.. Дуб зеленый.. У лукоморья..

— Кого вырвет, а кого и наоборот. Сидай, дубоморье!

Присоединяем его— очухивается, слегка розовеет.. Совсем веселеем, начинаем принимать шило (спирт по—морскому), потом кто-то запел, кто—то мирно заснул..

После этого от морской болезни никто мэ нашей каюты уже не страдал и страдать не думал. А ходили мы на этом корабле больше трех месяцев.

..Очень случай этот мне подсобил в дальнейшей моей жизни. Если раньше перед различными трудностями возникал страх, то теперь только интерес: «а чем все это закончится? А что, если наоборот сделать— не так, как хочется, а напротив?— Ведь любопытно же, что получится?!»

Вот так помог мне прочитанный когда-то рассказ и морское приключение, из которого я вышел хроническим оптимистом.

Один вопрос немного смущает— а что было бы со мной в качке жизни, от которой тошнит постоянно,— как жил бы я, если б этот рассказ в детстве не прочитал? *Борис.*



ШЕЯ 4: ЛЯДЕЛИЕ ЕЕЕРХ 296

g*се будет так, как должно быть, даже если будет иначе...

ДОС удалил опухоль раньше, чем ее соперировали

...Хотя многие протекли годы, и пару раз уже об этом рассказывал в других книгах — все колеблюсь еще, помещать ли и себя в этот ряд...

Не победа, нет, всего лишь удача, маленькая удача...

Выросла наружная опухоль.

Росла быстро и неприятно, с распространением... Через три месяца (нужно было раньше) после того как заметил, обратился к онкологу.

После обследования назначена была срочная амбулаторная операция. Через четыре дня. И никаких гарантий... Эти четыре дня я жил как обычно.

Стараясь не думать... Нет. глупости, сказал я себе. Надо думать. Все будет как надо. Все будет так, как должно быть, даже если будет иначе...

На пятый день утром я с ней расстанусь, я распрощаюсь с ней навсегда — с этой штукой — совсем, навсегда, подчистую — или...

Никаких или. Представь себе, как все будет, точно: беспощадное удаление.

Изъятие, освобождение... (Еще пять синонимов...) Настройся, прочувствуй, вживись — изыми, вытолкни, отдели... Все четыре дня представлял себе раз по двадцать в сутки в виде кинокартинки, как эта штука от меня отделяется и отваливается. Крутил эту видеому то быстро, то медленно, то опять быстро...

Усиленный вариант самогипноза.

Вечером, накануне операции, улегшись дома в постель, еще раз произвел мысленное удаление (здесь нужно еще и другое слово, оно вот: молитва), ощутил внезапное невероятное спокойствие и крепко уснул.



Проснувшись утром, увидел чудо, которому сперва не хотел поверить. Опухоль удалилась сама. Отвалилась. Комок ткани чужого цвета, похожий на огромного дохлого паука, лежал рядом со мной на постели... А на том месте уже подрастала свежая ткань, здоровая.

Оставалось только извиниться перед коллегой...

Вспоминая, не нахожу чудесного; допускаю, что была диагностическая ошибка, что опухоль была доброкачественной, что она и сама... Создал Образ События, он сработал чуть раньше, чем ожидалось...

...Перечитав, испугался: а вдруг кто-нибудь обольстится и вздумает мне подражать — в сходном случае, вместо того, чтобы срочно пойти к врачу, начнет самовнушаться без подкрепления делом или побежит к какой-нибудь экстрабабке и потеряет время, равное жизни?..

Поэтому обратим внимание, что в моем случае:

^> самоудаление опухоли произошло произвольно, само собой; я не добивался его и не ожидал;

***♦ перед этим я был у врача и готовился к его действиям, стал их мысленным соучастником, то есть внутренне присоединился к Благой Высшей Силе, которую считал несравненно более могущественной, чем я сам, — так обычно и исцеляются люди верующие у чудотворных икон;**

г* Действующий Образ События, который я интенсивно строил внутри себя, картинно совпадал с тем, что должно было, по идее, совсем скоро произойти;

^> хотя воображение и способность к самовнушению развиты у меня недурно, главной ставки на них не делал — я всего лишь подключил их к вероятности ближайшего будущего;





ТААБА 4: ПАДЕНИЕ ЪЪЕУК

300

**** как раз это, видимо, и сняло задержку парадоксальности — понизило планку значимости желаемого события, сбавило напряженность сверхценности — и тем самым дало подсознанию свободу, простор — сработать во всю мощь...**

Иначе говоря: случай мой ни в коей мере не означает, что операция не была нужна. Это лишь нечаянно получившаяся модель того, что происходит само собой при положительном отношении к любому лечению. Чудо произвело усилие встречной веры: для меня, как и для индейца Габрио, достаточной оказалась идея операции.

Будем трезвы — береженого Бог бережет. К врачу при серьезной опасности или подозрении нужно обрапдаться немедленно и — если чувствуется, что доктор — человек добросовестный, знающий, если внушает доверие с акцентом не на «внушает», а на Доверие — доверяться всецело, пусть это и далеко не Бог.



Сканирование и создание e—book 2006 Alex Fritzler

доверяемся не врачам. Доверяемся вере

мозг — орган самообслуживания

Пример помощи письмом — сотворения ДОС «Здоровье» совместным действием внушения и самовнушения. Образчик хорошего использования подмоги.

ВЛ, мой друг тяжело заболел какой-то болезнью, поразившей мозг. Почти ежедневно мучают головные боли, раза два в месяц бывают приступы с вызовом «скорой»..

Усугубляется это все тем, что он от кого-то услышал, что будто бы жить ему осталось самое большее два года. Я разубеждал как мог, уверял, что сказано это было вовсе не о нем.. Безрезультатно..

И вот недавно, после прочтения вашей книги, мне удалось вселить в друга надежду, что он вылечится самовнушением. Решился вам написать, надеясь, что вы поможете найти самый подходящий способ именно для этого случая. Мой друг читал все ваши книги. Человек он впечатлительный.. Константин.

Прочитав это письмо, я подумал прежде всего о возможном диагнозе, и одно малоутешительное предположение показалось наиболее вероятным... С другой стороны, ощутилась очень сильная мотивированность, очень мощная всроготовность.

Закралась и мысль, что «друг» и автор письма вполне могут быть одним и тем же лицом...



ГЛАВА 4: ТЩЕЛИЕ БЪЕГХ

502

Константин, я тронут вашей заботой о друге.
Какая бы у него ни была болезнь, лечебное самовнушение сотворит Действующий Образ Здоровья и облегчит состояние, а если есть вероятность, поправиться — даст возможность ее использовать.

Скрытые силы души и тела огромны, они ждут только управления на понятном им языке...

...Как проводить самолечебные сеансы? В таких случаях, как у вашего друга, лучше всего по способу, близкому к классическому методу Куэ, эту технику можно считать разновидностью самогипноза, и я сейчас опишу ее вариант — специально для вас и друга...

само—само

домашний самогипноз

Настрой можно поддерживать одним словом. Утром, сразу после просыпания, днем, лежа или сидя в состоянии расслабления, и вечером перед засыпанием — шептать, повторять себе вслух и/или мысленно не менее 50 раз, спокойно, ровно, размеренно, на ритме дыхания:

(вдох — выдох) спокойствие - все легко, легко и свободно, проходит, проходит само, проходит само, само...

(вдох — выдох) спокойствие - голова освобождается, голова свежеет, легче, легче мне делается, свежее, все делается само, все проходит само, все само...

(вдох — выдох)

спокойствие

дышу ровно, легко, свободно, легко дышится мне, свободно, само, само...

(вдох — выдох) спокойствие и здоровье, само здоровье меня наполняет, само, само...

Главное в этом тексте — ритмически повторяющиеся: САМО, САМО... Главное в настрое — доверие своим силам: САМОпроизвольность, САМОстоятельность, САМО-воздействие. Не давление, а способствование, не насилие, а пробуждение сил.

Внутреннее Существо САМО догадается, что ему нужно делать, куда двигаться, как изменяться... Все образы и слова — только стрелки, указывающие направление... Все главное и все лучшее происходит САМО — это суть, это вера, которая САМА переходит в искомое состояние. Мозг — орган САМОобслуживания!

ВJI, письмо ваше сыграло свою роль как нельзя лучше. Уже появляются первые результаты: мой друг стал гораздо спокойнее, жизнерадостнее. Приступы головных болей и перепады настроения случаются реже. И самое главное: он поверил в свое выздоровление, свято поверил..

Этот случай я проследил на протяжении девяти последующих лет. «Друг» и автор письма, действительно, оказались тождественны — писавший признался потом, что



схитрил, чтобы получить от меня как можно менее «психотерапевтическое» письмо и как можно более откровенное. Ему нужно было знать мое мнение, стоит ли вообще в его случае на что-то надеяться.

Заготовлен был вариант ухода из жизни...

У больного была, как я и догадался, опухоль мозга. Нейрохирурги сочли ее сначала неоперабельной. Но когда наступило улучшение, пациента снова, по его настоянию, обследовали и с удивлением обнаружили, что опухоль не только не развивается, но будто бы даже слегка уменьшается. Была проведена операция с благополучным исходом. Человек выздоровел и вернулся к работе.

ф*ег Легионера: Сказано — Сделано

Нобый Действующий Образ Себя делает мечту достижимой целью

«Я уменьшил в себе деньги до игрушечных размеров и вдруг обнаружил, что они научились считать себя сами...»

«Видеть Дело как Дерево и растить его...»

Здравствуй, Доктор. Сказать спасибо за ваши книги и за мою жизнь — значит ничего не сказать. Но может быть, вам любопытно будет узнать, каким конкретным образом или способом через ваш труд произошло превращение личинки, казалось, уже навсегда окуклившейся в ипостаси младшего научного сотрудника с недописанным диссером, в бабочку Олигарх Махровый.

(Мой банк сейчас занимает энное место по рейтингу, но эти рейтинги, сами знаете..)



До нашей встречи, имею ввиду книгу, камнем преткновения был перевод «Сказано» в «Сделано». Вы, кажется, называли это «желанием желания». Я хотел хотеть быть организованным и работоспособным, хотел хотеть самопреодолеваться, хотел хотеть защититься, хотел хотеть жить..

А хотелось чего и каждому: вина и женщин, кофе в комку, квартиру нормальную, семью крепкую, загранпоездок, свою яхту, похвал пять раз в день и дважды в ночь, какой я хороший мальчик и сильненький мужичок., ну и деньжонок на все на это откуда-нибудь. Мечтал в космос слетать по блату, как мой везучий сосед Борька Е., и мерцал где-то огонек тщеславной надежды, что после моей жизни останется след, если не улица, то хоть тропинка..

Так вот: путь от Сказано к Сделано.

Вас читая, на третьем чтении осознал одну из своих основных внутренних ошибок. Я всегда по инерции детства ощущал себя изнутри маленьким, а свою Цель— несоизмеримо большой. Покуда предмет желания оставался мечтой и не становился Целью— все было классно, чувствовал себя великаном.

Как же только Мечта переносилась из миражных далей в суровую близь действительности.. Ну как я, такой крохотный, влезу на эту гору, на этот небоскреб заберусь?.. Да разве справлюсь, да сколько же всего нужно суметь, надо сделать, требуется обеспечить, необходимо учесть.. Страшно, давит..



Путь от желания к осуществлению, от «Хочу» к «Есть» оказывался разделенным на множество неодолимых горных вершин с одним именем— «Надо», и каждая требовала немыслимого, и с каждой на каждую как без крыльев над пропастью лететь..

Без чуда— никак!

Ну все, баста, сказал я себе. Никаких чудес. Отныне:

Я ОЩУЩАЮ СЕБЯ БОЛЬШИМ, Я БОЛЬШОЙ! -

вот и все, а моя цель, любая моя цель — маленькая, как детская игрушка, забавная.. Ну что такое какой-то миллиончик долларов? Фигня, пустячок. Не надо его ни сколачивать, ни заколачивать: он существует, он есть в природе как еще тысячи миллиончиков, точно таких же. Маленькие, ничтожненькие, забавненькие миллиончики.

Есть среди них и мой— и он ждет и зовет Меня, своего хозяина, и Я, как небезызвестный командор, окажу ему милость: возьму-пройду по дорожке к тому месту, где он лежит и скучает без меня, подойду и возьму. А потом пойду дальше, возьму другом..

Вот такой подход к себе и к предметам моих желаний внушили мне вы. Когда так себя чувствуешь— вместо мечты в тебе поселяется Дело, с конкретным расчетом. Когда смотришь на цель как на близкую и почти достигнутую, когда созерцаешь ее высокомерно, хозяйски-спокойно— путь к ней уже не разбит на точечные эвересты, а видится как одна линия, по которой ведет тебя мощный единополетный





шаг— я его для себя называю Бегом Легионера. И уже нет существенном
разницы— сделать шаг или тысячу.

Длинная дорожка к цели или короткая, пологая или крутая, мне теперь все
равно, потому что Я ЕСМЬ БОЛЬШОЙ, и уже не вопрос такие мифологические
признаки Легионера, как воля, энергия, уверенность и т.д.

..Всю жизнь и по сей день ненавижу считать деньги. Просто люблю, что греха
таить, наркотически люблю это зелье. Любовная аллергия к волшебном
палочке..

Деньги же, как справедливо замечено, счет любят, и вся наука разбогатения
состоит в умении считать не столько наличные,



сколько возможные—деньги—цель, деньги—будущее. Считать так, будто они уже есть..

Я уменьшил в себе деньги-цель до игрушечных размеров и вдруг обнаружил, что они во мне научились считать себя сами, в обратном порядке— от искомой суммы к слагаемым.

Видеть Дело как Дерево— держать в голове ветвистые многовариантные схемы на цельном стволе— и растить его стало так же просто, как ориентироваться по карте: смотри внимательно и выбирай маршрут, комбинируй отрезки пути. Конечно, есть многое и вне карты, в этом и интерес.

Мир российского, с позволения сказать, бизнеса— нравственный антимир, царство нечистого в чистом виде.

Но ведь все это было тут, среди нас, когда и слова этого буржуйского «бизнес» еще и в помине не было— и во времена Достоевского , и в петровские, и в ивановские..

Вся наша антижизнь, вся заказуха как была, так и есть, и на основании закона сохранения дерьма вычислима и предсказуема. Из дерьма этого произрастает наш хлеб и наши цветы, в нем рождаются наши дети.. .

Итак, спасибо за основное внушение, я его пересамовнушил и теперь возвращаю вам как обратную связь: Сделано— Сказано.

Легионер продолжает Бег— а куда?— спросите вы. В жизнь, отвечаю я, в другие измерения жизни.. *Валентин П.*

бумеранг мыслеформы

еще о психотехнологии «сбычи мечт»

ВJI, ваша теория и практика создания Действующего Образа События (ДОС), действительно, приближается к материализации мысли. Только, как правило, человек не имеет достаточно ума и веры в себя, чтобы; превратить возможность в действительность.

У меня это иногда получается — в основном, как и у других, непроизвольно, нечаянно. Но я постарался пронаблюдать — как можно воплотить мечту, «сказку сделать былью» — и, кажется, немного продвинулся..

В первую очередь нужно предельно концентрированно представить то, что ты хочешь. Это может быть вещь, действие, отношение с людьми, всё что угодно. Главное — сфокусированная мысль и детальное представление. Причем важнее не представление внешней формы, вида чего-то — а точное внутреннее воспроизведение своих ОЩУЩЕНИЙ от этого «чего-то», КАК ЕСЛИ БЫ ОНО УЖЕ БЫЛО МОИМ.

Вот это «как если бы» — ключ ко йсему.

Допустим, мне очень нужен диван. Я пока точно не знаю, какой.. И я начинаю подробно представлять то ощущение, которое хотел бы испытывать на своем диване, сидя на нем и лежа в разные мгновения моей жизни..

Отдых после долгого рабочего дня.. Хочется расслабиться, вытянуться, задремать, поспать.. До полном расслабухи, до произ—





ГАЗА 4: 7Т/1ДЕЛИЕ &&ЕГХ

310

вольного закрывания глаз, до сладкой зевоты и дремоты представляю себя блаженно отдыхающим.. Включаю в это самоощущение, в этот кайф свой любимый, свой милый диван..

И вот я уже внутренне вижу его в обстановке своей комнаты, и мне сам собой является его внешний вид, я уже знаю, как он выглядит, мой сладкий диван..

И цвет его, и фактура вытекают из моих ощущений..

Всё, мыслеформа есть. Теперь я спокойно уверен: она воплотится, она неминуемо воплотится в реальность уже самим своим пребыванием в моей голове, в моем теле, в моих ощущениях.. ЧТО ВНУТРИ, ТО И ВОВНЕ.

Скоро я как бы случайно забреду в мебельный магазин — и..

Вот тут очень—очень тонкий момент и са-мый-самый великий секрет.

Парадокс, который вы описали и практически применили в психотехнике «Эхо-магнит»: чудо целенаправленного действия, отвязанного от своего результата.

Много раз убеждался: чтобы попалась вещь, которая тебе необходима, желанна, — следует, представив себе ее вот так вот точно и сочно, так ИЗНУТРИ СЕБЯ (и еще точнее, еще сочнее!!) — потом полностью отвлечься от своего желания, совсем, начисто, нафиг — ЗАБЫТЬ его.

Но вот КАК забыть — в этом все!

Забыть не памятью, нет. Забыть только корыстной частью своего существа. Ее отказать от мечты, не перечеркнуть, не заду-

СКАЗАНО— СДЕЛАНО

ЗИ

шить, не убить — но ОТПУСТИТЬ ее, или, как вы писали, ОСВОБОДИТЬ ОТ СЕБЯ — пусть себе как хочет живет без меня, сама.. И ты живи сам, свободно живи своей жизнью, действуй.

Вы цитировали где-то Олешу, произнесшего великие, потрясающие слова «Да здравствует мир без меня!» — так вот: ДА ЗДРАВСТВУЕТ МОЯ МЕЧТА БЕЗ МЕНЯ!

Вот тут-то и происходит чудо, маленькое или побольше. Проходит некоторое время (КВ! — его никогда нельзя определить точно и даже приблизительно не следует пытаться определить!) — и мыслеформа твоя, она же мечта, возвращается к тебе уже из внешнего мира, извне, словно хорошо брошенный бумеранг. Возвращается овеществленной, материализованной, сбывшейся. Только узнавай и принимай. (Не пишу: «бери», «вступай во владение»: такой подход — роковая ошибка!)

Именно таким образом я в последнее время стал не только владельцем нескольких очень ценных для меня материальных предметов (коллекционер, многое собираю, страсть с детства), но и нашел хорошую работу, а самое главное (трижды через левое, чтоб не сглазить), встретил подругу, прекрасную Женщину Моей Мечты.

В одинокой мечте о Ней я не конкретизировал ни черты ее лица, ни цвет волос, ни тембр голоса — ничего внешнего. Жил только тем ощущением, которое испытывал бы, общаясь с Ней — КАК ЕСЛИ БЫ мы уже встретились и были знакомы целую вечность..



ШЕЛ 4: ТІАДЕМЕ ЕЕЕРХ

312

Встретившись въявь, я Ее сразу не распознал. Но пообщавшись немного, почувствовал, понял — это Она, любимая, это Она. Единственная на все времена.. *Антон.*

PS. Уточнения для стремящихся к «сбыче мечт». ДОС, он же мечта, должен быть строго соизмерим с вашими реальными возможностями. Если вы наследственно склонны лысеть (как, например, я), нет смысла воображать себя густоволосым, перебьетесь и так.

Не перестарайтесь и с конкретизацией вашей мечты: мечтайте легко, весело, юморно, мечтайте светло. И не вздумайте лелеять мечты злобные, мстительные: темные мечты не сбываются или сбываются против вас!..

«ST живу в сказочном мире влюбленности...»

мотористка опасного груза (автопортрет сомнамбулы)

...Не могу не вспомнить еще один случай.

Письмо-исповедь. Получено в 1984 г. В архиве моем относится сразу к пяти разделам: «Характеры», «Общество и Душа», «Гипноз», «Саморабота» и «Смысл жизни».

Л.А., пожилая женщина из промышленного городка, ветеран войны. Характер чистый, чудесный — из исчезающей породы душевных людей, с безграничным запасом доброты, терпения, совестливости, с искрами дара Божьего... А с тем вместе внушаемость и наивность, детская беззащитность и неспособность себя утвердить, поразительное соединение несчастное™ и счастливое™...

Многих таких сложнопростых людей я узнал самым близким образом, спасибо врачебной практике...

Письмо привожу в литературной обработке и с сокра-



щениями. Прошу обратить внимание на места, где Л. А. рассказывает о сеансе гипноза (внушение переходит в самовнушение почти «без потерь на трение»), о самозаговаривании зубов (тут Л. А. проявляет недюжинный поэтический дар) и, наконец, о работе мотористкой опасного груза — поразительный образец действия *i* юдсознания...

.Доктор, можно? Науке мое письмо не даст ничего, хочется просто позывные подать.. До пенсии дожила. Вроде бы заслужила отдых, а все равно считаю свою жизнь так себе. Мне говорят: ты безвольная, бесхарактерная. Я согласна, и признак есть: подбородок маленький. А голова крупная, лоб большой — умная вроде должна быть, ан нет. По жизни как есть— бестолочь.

Сын у меня учится в вечернем институте. Способный, а ленивый до жути. Ругаю, а он: «Я в тебя, мам. Не влечет меня к достижениг-ям..» Хотя бы тщеславия на чуток было, ведь лучше же быть дипломированным специалистом, чем электриком захудалым. Нет, ему все равно. В меня, прав он..

Хотела учить детей, кончила педучилище, а вкалываю на заводе простой рабочей. Воля у меня работает, только если подчинена другой воле. Не начальству, нет, воле не единоличной.. Не знаю, как сказать правильно..

Трусливая, а на войне шла в огонь, страх исчезал. И сейчас так, при случаях.

Со смены возвращаемся среди ночи. Женщины наши жуть как боятся входить в темные подъезды. И правильно, всякое у нас тут



случаться стало.. Провожая самых трусливых, развожу по подъездам, а сама в свой тоже боюсь входить, ужас одолевает. Проводила как-то одну, не успела отойти, глядь— бежит за мной. «Там., в подъезде.. Кто-то..»

Повела. Парочка педерастов там.. Если бы у себя в подъезде их увидала..

В моей жизни есть чудеса, доктор, может быть, вам любопытно будет?.. Когда-то в училище у нас гипнотизер Карич сеанс проводил. Я пожелала заснуть, приняла позу на сон.. Начал он убаюкивать, а сидела я с подружками втроем на двух стульях. На счете «12» засыпать начала, а подружки с обеих сторон локтями в бока: «Ты что?.. Правда хочешь уснуть?!» Разбудили.

Но как в дальнейшем мне пригодилось даже и это мимолетное засыпание! На работу вставать в полчетвертого ночи, вечером скорее надо уснуть. Вот я сама себя и усыпляю словами того гипнотизера, и замечательно получается, сразу глаза уходят под лоб..

Доктор, я научилась сама себе заговаривать зубы! Разорились они у меня на сегодня уже почти все.

Удалять не боюсь, нет, но очень боюсь лечить, пуще боли боюсь бормашины, сверлеж-ки, просто умираю со страху.

Заранее заговариваю дома один зуб, на который решаюсь, только один:

сажусь, указательный палец к этому зубу прикладываю, глаза закрываю, дышу спокойно, будто задремываю, как на том сеансе, и бормочу себе:



«Грызи, мышка, зернышко, на зубок.. Свети в небе, солнышко, спаси Бог..
Чтоб светло было, чтоб тепло было.. Чтобы зубик зажил и про все забыла..»
Сама придумала»

На два зуба душевной силы не хватает, а на один в самый раз. Раздражаю
врачей только тем, что не даю пройтись крючочком по всем зубам: «Заговор
на один!»

Когда заговариваю на удаление, это совсем легко, обезболивания никакого
уже не требуется. Один клык был с загнутым корнем, три раза докторша
принималась его крутить, пот у нее выступил, ну никак..

Говорю ей: «Давайте, давайте! Отдохните, соберитесь с силами. Докручивайте
его, добивайте!» В изумлении смотрит: «Вы что, водки выпили? Или
портвейна?»— «Да нет, трезвая. И вообще не пью». — «Ну и ну. В первом раз в
жизни встречаю такое!»

Не выношу толпы, людской тесноты. По этой причине ничего не покупаю в
очередях, не получаю зарплату в кассе, приезжаю на другой день, не хожу в
мойку, дома купаюсь.

Но тесного автобуса не миновать, на работу ездим за семь километров,
битком: страх и дурнота каждый раз. Не единожды оставалась до утра на
работе.

Однажды в ночной автобус шагнуть никак не могла, все ждут меня, автобус
фырчит, а я стою как овца у открытой дверцы.

Тогда начальник мой, мужик здоровенный, грузный, спиной как всех вдавливает—
и освободил у двери пространство. Закричал на ме-



ня: «Влезай, горе!я» — тут уж прыгнула как-то, себя не помня.. Вот ведь вояка! А под бомбежкой была в полном порядке..

Работаю мотористкой подъема опасного груза, вожу груз к аппаратчице. Безбожно засыпаю за работой, все мотористки этим страдают, очень уж убаюкивает ровно гудящий цех: груз медленно движется вверх, потом далеко по цеху, а глаза сами собой закрываются.. И хоть бы раз не успела машину выключить — просыпаюсь когда нужно, верю себе, аппаратчицу не боюсь ударить: исключено!.. Если на линии еще кто-то стоит (электрик, контролер, слесарь) — хоть закрыты глаза, все чувствую: палец сам собой выключает двигатель, а уж потом просыпаюсь.

Как-то раз плохо себя чувствовала, температура высокая, грипп, что ли, прямо беда: отключается сознание на ходу! — Но и подъемник с каждой моей отключкой выключается тоже! Очнешься на полпути — стоишь, а когда остановилась и почему — не помнишь.

Хитро мозги устроены, правда?

А вот хитрость наоборот: не умею ничего для себя добиваться. Люди административные действуют по формуле: дитя не плачет, мать не разумеет.. От школы отстранили, сократили, а нельзя было меня сокращать, ни по закону, ни по делу — с младшеклассниками хорошо работала, любила их, а они меня. Друзья возмущались, да толку-то.. Должна была за себя заступиться, а я как парализовалась. В школу больше не смела сунуться.



Кет у нас ни одного человека на заводе, которым проработал бы больше семи лет и не имел заводской квартиры. Только я одна живу в шахтовой, в общей. Выйду на пенсию— и вовсе не дадут. За квартирой надо ходить, голосить, кулаками стучать.

Не для меня это, нет.. Друзья хоть и жалеют, а осуждают, что без квартиры, так в лицо и говорят: «Жить не умеешь. Столько работаешь и не добилась!» Правы они, признаю, но что делать, если такой дефект?

Ее умею жить за себя, душа отключается. Женихи погибли, заступника нет.. Все мои несчастья, доктор, ничто в сравнении с исключительной, не преувеличиваю, исключительной любовью людей, близко меня знающих. Я живу в сказочном мире влюбленности, и если писать о хороших людях, которые меня окружают, то это будут тома.

Только в учреждениях ко мне глухи, везде отказ. Сына не принимали ни в ясли, ни в детский сад..

Зато не найдете ни одной женщины на свете, чтобы хоть в треть было у нее столько добровольных помощниц, как у меня. И сына все любят. Мне так хорошо жить на свете..

Утомила вас, извините, это я как бы в окошко выглянула из маленькой своей жизни, она уже вся позади почти..

Сколько помню себя, все хотелось в желанное кинуться со всей волей, в главное самое.. Плачу, потому что заряд любви до сих пор чувствую в себе..

ГЛАЗА 4: ПЛЛЕ+1ИЕ &РЕГХ

*Вдохновение — это падение вверх
со скоростью смерти —*

вся жизнь сжимается в точку.

Скорость плотнит пространство,

и смерть разжимается,

чтобы все твои кривизны

дали свет...

Ты узнаешь меня на последней строке,

мой таинственный Друг...

Все притрутся, приладятся как-то,

зацепятся звуком за звук,

только эта останется непристроенной,

просто так,

и ее принесет сквозняк...

Слышишь, Друг?..

Я как скрипка в концерте —

проповедую бред наяву

и сегодня со скоростью смерти

лишний раз для тебя оживу...

станция провозжание



Взгляд уходящих не мигает.
Пора, пора — разъезд гостей..
Судьба не разожмет когтей
и душу, легкую добычу,
ввысь унесет, за облака,
а кости вниз — таков обычай
и человеческий, и птичий, пришедший к нам издалека...

Прогулочный дворик

Тот, кто ищет в читаемом только рецепты для себя, эту главу может пропустить. А кому интересно сопоставить свой опыт с моим и вместе поразмышлять — милости прошу. Рецепты, впрочем, есть тоже...

Тексты, собранные здесь, писались в разное время; одни уже публиковались («Разговор в письмах», «Приручение страха»), другие написаны давно, а печатаются впервые, третьи совсем новорожденные.

Так на одну нитку можно нанизать грибы, собранные не за один раз. Все подсохнут...

Бессмертие души врача обычно не занимает, по крайней мере во время работы со смертным телом. И я тоже забыл думать об этом, вступив на медицинское поприще, хотя подростком еще сочинил теорию космической вечности, основанную на математическом представлении о бесконечно малых величинах...

А вспомнил, когда работал в большой московской психиатрической лечебнице... Дежуря, ходил на вызовы и обходы, в том числе в старческие отделения — те, которые назывались «слабые» и откуда не выписывали, а провожали. (Ходил потом и в другом качестве. Провожал.)

Меня встречали моложавые полутени со странно маленькими стриженными головками; кое-где шевеление, шамканье, бормотание, вялые вскрики...

Удушливо-сладковатый запах старицовой мочи — запах безнадежности...

Если о душе позабыть, то все ясно: вы находитесь на складе психометаллолома, среди еще продолжающих тикать и распадаться, полных грез и застывшего удивления биопсихических механизмов.

На прелылушей странице — фотография солнечного затмения.



Одни время от времени пластиночно воспроизводят запечатленные некогда куски сознательного существования, отрывки жизни профессиональной, семейной, интимной, общественной; другие являют вскрытый и дешифрованный хаос подсознания, все то банальное и подозрительное, что несет с собой несложный набор основных влечений; третьи обнажают еще более кирпичные элементы — психические гайки и болты, рефлексy хватательные, сосательно-хоботковые и еще какие-то...

Это уже не старики и старухи. Что-то другое, завозра-стное. Что-то зачеловеческоc.

Заведовал слабым отделением доктор Медведев Ми-хал Михалыч, огромный, грузный, седой, телом вправду очень медведистый. а лицом вылитый пес сенбернар, глаза с нависшими веками, печально-спокойные.

Вся больница его величала заглазно Пихал Михалычем, или сокращенно Пих Пихычем; кое-кто иногда забывался, называл так и в лицо. Доктор кротко грустнел, поправлял: «Медведев МихаИл Михайлович я. Не обижайте меня, пожалуйста. Я вас очень уважаю, мой друг».

И на самом деле это было совершенно неподходящее для него прозвище, но прилипшее так, что и в памяти не могу отклеить. Единственное, на что этот гигант обижался. Жил холостяком. Девять лет отсидел ни за что, по доносу дворника.

Пих Пихыч был созерцательным оптимистом. Что-то пунктуально записывал в историях болезни. За что-то перед кем-то отчитывался — то ли оборот койко-дней, то ли дневной койко-оборот, статистика диагнозов и т. п.

Но сам не ставил своим больным никаких диагнозов, кроме одного: «*Конечное состояние человека*»; различиям же в переходных нюансах с несомненной справедливостью придавал познавательное значение.

Больных неисто щимо любил и называл уменьшительно, как детей: Сашуня, Валюша, Катюша. Некоторые реагировали на свои имена, некоторые на чужие...

И еще ласково-уважительно называл их «мой друг», как и нас, коллег.

— А вот эта койка будет моей, — сказал он однажды мне. застенчиво улыбнувшись и указав на аккуратно застеленную пустую кровать в углу палаты, где из окна виднелся прогулочный дворик с кустами то ли бузины, то ли рябины. — Вот тут будет Миша.

— Ага... Как?... То есть почему? — тупо спросил я.

— Я намереваюсь дожить до старческого слабоумия и маразма. Ни рак, ни инфаркт, ни инсульт меня не устраивают, это все ошибки... Маразм, знаете ли, мой друг, это очень хорошо. Мечтаю о здоровом маразме. Правильное, нормальное конечное состояние.

Пих Пихыч ничуть не шутил. Но мечта его не сбылась: он был сбит пьяным водителем самосвала возле подъезда своего дома, умер почти мгновенно.

...и этот дождь закончится как жизнь, и наших душ истоптанная местность, усталый мир изломов и кривизн, вернется в изначальную неизвестность... все та же там предвечная река, все тот же гул рождений и агоний, и взмахами невидимых ладоней сбиваются в отары облака, и дождь, слепой неумолимый дождь, свергаясь в переполненную сушу, пророчеством становится, как дрожь художника, рождающего душу...



*и наши голоса уносит ночь...
крик памяти сливается с пространством,
с молчанием, со всем, что превозмочь
нельзя ни мятежом, ни постоянством...
не отнимая руки ото лба,
забудешься в оцепененье смутном,
и сквозь ладони протечет судьба,
как этот дождь, закончившийся утром...*

...Я возвращался в дежурку, чтобы пить чай, курить (после этих обходов особенно хотелось курить, пить что-нибудь покрепче и...), болтать с медсестрой, читать и, если удастся, поспать, а если не удастся, поесть. Бывало, что и ничего не хотелось...

Нагота человеческая беспомощна и при самых могучих формах. Патолого-анатомический зал — первое посещение в медицинском студенчестве. (Не последнее...) Хищные холодные ножницы с хрустом режут еще не совсем остывшие позвонки, ребра, кишки, мозги, железы. Помутневшая мякоть... Все видно, как при разборке магнитофона: все склерозы и циррозы скрипят и поблескивают на ладони... Вон сосуд какой-то изъеден, сюда, наверно, и прорвалось...

Прощальная, искаженная красота конструкции, всаженная и в самые захирелые экземпляры...

Я не испытывал ничего, кроме отвлеченной непрактической любознательности. Да, все это ТАК кончается. Сегодня он, завтра она, послезавтра я — что по сравнению с этим какие-то там неуспехи, комплексы, ссоры, болячки и прочие несообразности?..

Вопрос только в том, ВСЕ ли кончается? Существует ли бесконечное состояние человека?



«^ще не умрешь, не оживешь»

У всякого существа есть четко действующие наследственные пределы продолжительности существования; порядки различны, но это принципиально. Во всякую особь — и в вас, и в меня, и в любого ребенка, в вашего и в моего — вместе с генопрограммой жизни вложена и программа смерти: «время жить и время умирать».

Механизм самоуничтожения. Еще не вполне ясно, что главное в нем: просто износ и отказ батареек, поддерживающих жизнь или включение батареек смерти — активных «летальных» генов. Возможно, когда как и у кого как — это не так уж важно.

Лишь жизнь вида, рода, как и всепланетная Жизнь-в-Целом, имеет непрослеживаемое начало, неопределенный конец и может с какой-то долей условности быть приравненной к вечности.

Если считать вечным или стремящимся к вечности род, становится понятным, зачем нужна смерть.

Для движения. Для развития. Для того, чтобы жизнь рода-вида и Жизнь-в-Целом могла обновляться.

Попробуем представить, что было бы, если бы вдруг выплодились на планете какие-нибудь бактерии, муравьи, птицы, кошки или обезьяны, тем паче люди, неспособные умирать ни при каких обстоятельствах и воздействиях, восстающие из небытия после убийства...

Мифотворцы, сказочники и фантасты это уже на-представляли во всевозможнейших вариантах, от Кашея Бессмертного до Вечного Жида, от свифтовских струльдбругов до толкиновского Властелина Мордора.

На идее бессмертия построились и многие серьезные философии и идеологии — в России, например, грандиозная «философия общего дела» Федорова.

Олицетворенный образ бессмертия положительного — Господь Бог и его приближенные. Отрицательное бессмертие — дьявол и всевозможная нечистая сила...

И то и другое страшно, пусть даже и с разным знаком. Логика проста: не иметь возможности умереть — значит иметь возможность неограниченной власти. Вот почему даже отдаленный намек на реальное личное бессмертие вызвал такой панический ужас у современных обществ. Клонирование... Эка невидаль, скажет, какая-нибудь земляника — размножение почкованием. Не бессмертие это, не сохранение вот этого организма с его неповторимой душой, а генокопирование с некоторыми потерями — создание отставленных во времени близнецов.

Это уже делают, будут делать и впредь — будут копироваться, как копируют файлы и видеофильмы.

Но даже самое идеальное генокопирование есть всего лишь копирование возможностей, а не их осуществления. Не бессмертие, а тиражирование смертности.

Бессмертие — совершенно иное качество жизни, и если не брать в расчет непостижимую для нас иномер-ную иномирность, то здешняя вечность, земная, может быть лишь уделом Существа Абсолютного — полностью совладавшего со своим эгоизмом, безгранично интеллигентного и неограниченно развивающегося -Существа, могущество которого равновелико его совести, то есть соединенности с жизнями всех других существ. Именно таков Бог, если он есть.

Бессмертные создания ограниченно-эгоистического образца, каковы сейчас все твари земные, включая нас, и в степени наибольшей, — с жизнью несовместимы: они бы ее свели только к себе и остановили, убили бы.

Мы умираем, чтобы давать жить другим.

А сказать правильное — себе-другим.



^ятачок безопасности

беседа с Георгием Лариным из книги «Приручение страха»

ГИД — Владимир Львович, я, как выубедились, паникер, ипохондрик, но, глядя вокруг, убеждаюсь, что еще не самый большой. Среди моих знакомых, людей, казалось бы, не больных, многие мучаются страхами за здоровье, боятся болезней, боятся боли, боятся смерти... Странно, что те, кому действительно угрожает скорая смерть, ее не бо-ятся, например один человек, у которого рак...

— Парадокс закономерный. Хотя и верно «что имеем, не храним, потерявши, плачем», все же больше боятся болезней, боли и смерти люди здоровые, которым есть что терять... А больные боятся меньше, бояться им не с руки, они заняты непосредственно выживанием и потому нередко кажутся здоровым \юдям героями.

— *Да, знаю таких пятерых... Двоих уже нет. До болезней были мнительными, вродеменя. А когда серьезное началось, словно переродились...*

— Страхи относятся к миру потемков. Когда знаешь — призраки умирают... Мудрец сказал: «Не боль страшна, а ее ожидание, и не смерть, а лишь мысль о ней. Мудрый не ждет, ибо ждет всегда».

— *Замечательные слова. И что ж так зазря му-чится наша здоровенькая мнительная братия?*

— Работает над ошибками здоровья...

Страх смерти, удушающий страх... Мучаясь этим в свои плохие времена, а в хорошие стараясь помочь множеству страдальцев, я долго не мог добраться до корневой сути, до основания... У кого-то в недавнем или далеком прошлом — эпизоды действительной угрозы: сердечно-сосудистые кризисы, травмы и шоки...



Но тот же парадокс: чем серьезней, чем ближе был человек к смерти — тем меньше, как правило, остаточный страх. Иногда всю драму многолетней танатофобии (греч. танатос — «смерть») провоцирует какая-нибудь случайная дурнота или просто — узнал, услышал: с кем-то произошло... Страх «этого» (танатофобии боятся и самого слова «смерть») и признаки-ощущения обычно меняют порядок следования на обратный. Не признаки «приближения» вызывают страх, а наоборот...

— **Вот именно, у меня точно так...**

— Потому-то многие быстро доходят до «страха страха» — отгораживаются ото всего, что может вызвать хоть малейший намек... Сосредотачивают жизнь на пятачке условной безопасности. «Борьбой за здоровье» лишают себя здоровья, «борьбой за жизнь» отнимают жизнь...

Была у меня пациентка, еще далеко не пожилая женщина, восемь с лишком лет прожившая в паническом ожидании смерти. Началось с эпизода головокружения и предобморока на улице, стала бояться открытых пространств — это называется агорафобией — и перестала ходить по улицам одна, только в сопровождении.

Через некоторое время в душном метро, во время технической остановки поезда между станциями тоже стало нехорошо — сердцебиение, дурнота, страх смерти...

Ничего катастрофического не случилось, вполне живой добралась до дома, но с этого дня стала бояться уже и закрытых помещений — транспорта, лифта — присоединилась, медицински говоря, клаустрофобия.

Бросила работу. А вскоре скоростно скончалась от сердечного приступа одна пожилая родственница.

После известия об этом началась неотвязная боязнь смерти. Буквально привязала себя к домашнему теле-фоу, чтобы в любой миг можно было вызвать «скорую».



Но однажды случилось так, что все родные разъехались, верный заботливый муж слег в больницу на срочную операцию, а телефон целую неделю не работал — стряслось что-то на АТС.

За это время больная выздоровела. Вдруг сама явилась ко мне сияющая, с бутылкой, цветами. «Доктор, я в полном порядке. Больше ничего не боюсь». — «Позвольте, но как же так?» — «А знаете, когда уже совсем не на кого надеяться, то остается только либо помереть, либо выздороветь. Мой организм выбрал выздоровление. Оказывается, он был симулянт. Но я об этом не знала...»

Вот тебе на. думал я. А я-то, тупоголовый, полтора года промучился — убеждал всячески, гипнотизировал, пичкал лекарствами, пытался вытаскивать чуть не силком на прогулки — казалось, вот-вот, еще усилие...

— **Такие пациенты не поддаются гипнозу?**

— Наоборот, поддаются со всем возможным усердием и входят в самые глубокие трансы.

Только вот лечебные результаты предельно скромны.

Повышенная гипнабельность — обратная сторона медали совсем иной...

Подсознательно танатофобик желает не вылечиться, а только лечиться, лечиться, бесконечно лечиться. Вот почему так трудно, долго и нудно лечатся и клаустрофобии, и агорафобии, и всевозможные ипохондрии. И обязательно, закон: как ни посмотришь — рядышком с таким пациентом или пациенткой находится кто-то дееспособный, заботливый и послушный — супруг или родитель, верная подруга или преданный доктор...

Да. внутри у этих милых и. кажется, разумных созданий сидит, неведомо для них. вампиричный младенец — слепой вроде бы, но и страшно зоркий — мертвую хваткой вцепляющийся во всякого, кто подаст им надежду на иждивенческую безопасность.



— **Да, знаю и по себе: под предлогом боязни смерти очень удобно от жизни прятаться... Сама твоя «должность» больного страхом и оказывается пяточком безопасности...**

С вами такого, наверное, не бывало...

— Зря так думаете. Пережил и я ужасы «приближения» и кошмарную унижительность страха... Судорога утопающего, тянущего ко дну своего спасителя... Нюанс в том, что спаситель этот — ты сам.

— **Что помогло в такие моменты?**

— Как и при всех страхах. Доктор Торобоан: парадоксальная психотерапия. Страшно? Пусть будет еще страшней, до упора...

Роль Доктора Торобоана сыграл для меня однажды мой друг Юлий Крелин, хирург и превосходный писатель.

Встретились мы случайно в московском Доме литераторов. Сидели в фойе, болтали. Вдруг резко мне поплохело. Казалось — вот-вот...

Я не сказал ни слова, но Юлик увидел мое состояние и кого-то послал принести воды. Пока несли (мне показалось, что вечность), сказал, улыбнувшись: «Что, прихватило? Не трепыхайся, коллега, помирай смело.

Смертность стопроцентна, сам знаешь». — «Ага... Это ты меня психотерапевтируешь?» — «Ну... И себя впридачу».

Ухмыльнулись оба, и сразу же я почувствовал себя на чуть-чуть увереннее — этого оказалось достаточно, чтобы мозг успел отдать сердцу команду «держаться» и что-то во мне спружинило и пошло вверх — как поднимается в отчаянном усилии рука армреслингового бойца, уже почти припечатанная... С этого дня, прямо с этой минуты пошел на поправку.

Вот такая польза всего лишь от напоминания общей Истины и того, что ты не исключение из нее...

Jgk

— **А сейчас вы смерти боитесь?**

— Вот прямо сейчас? Нет повода.

— **А если бы был?.. Какой-нибудь приступ...**

— Наверно, боялся бы, если бы успел испугаться. Или если позволил бы себе это.

— **Мысль о неизбежности смерти не вызывает у вас ужаса, не угнетает?.. «Мудрый всегда готов» — к вам относится?**

— Нет, это не про меня, я человек, всего лишь кое-что знающий благодаря профессии. В отношении к смерти, равно как и к боли, страданию, действуют обычные человеческие защиты.

— **Какие?**

— Забвение, вытеснение. О смерти не думается, даже если есть основания. Не пускается эта мысль в сознание — что-то ее отталкивает, даже если добросовестно стараешься думать и понимаешь: надо... А если все-таки думаешь, то чем больше — тем, как ни странно, спокойнее. Природа, при всей жестокости, довольно гуманна.

Как еще Гиппократ заметил, долгое страдание не бывает сильным, а сильное не бывает долгим. А сверхсильное страдание, околосмертное, либо протекает вообще за гранью всякого восприятия, как, например, при болевых шоках с отключкой, либо очень быстро и хорошо забывается, как родовые муки...

— **Что еще вам помогает от страха смерти?**

— Работа. Музыка. Дети. Память и размышление. Природа. Любовь... Все человечество, размышляющее о смерти с тех пор, как обрело дар размышлять...

Экклесиаст, Марк Аврелий, Будда, Хайям, Монтень, Вивекананда. Ауробиндо. Толстой. Бердяев, Семен Франк, Владимир Соловьев, Януш Корчак, Александр Мень... И Спиноза, и Пушкин...



— «Философствовать — значит учиться умирать», это и я себе повторяю, но туго выходит...

— А у кого не туго? Это ведь уже запредельная задача, всежизненная. В числе первых моих докторов — великий Сенека. В «Письмах к Луцилию» о смерти все сказано почти исчерпывающе и так, что вместо бессмысленного восстания против неизбежного воцаряется в душе мир. Чего бояться, если и смерть не страшна?..

— А я сомневаюсь, что страх смерти, как вы сказали, — отец всех страхов. Маяковский смерти не боялся, а микробов боялся, насекомых боялся, имел еще кучу бзиков, был одержим чувством вины и совершенно детским боязливым тщеславием...

— Кто же сказал, что детки всегда послушны?.. Все норовят жить своей жизнью. Страх смерти часто приходит к нам просто от нечего делать, а при явных угрозах жизни дрыхнет, как глухой пес.

— И все же — его можно преодолеть?

— Страх смерти не «преодолевается», а переодевается в одежды духовности — и не какими-то особыми усилиями, а внутренним созреванием.

Посильным додумыванием того, о чем не думается, как ни стараешься, а то вдруг думается поневоле. И от чего так хочется убежать обратно в бездумье...

— Но доктор Крелин, по-моему, сообщил вам не всю Истину. Со стопроцентностью смертности я категорически не согласен. Факт смертности не всеобъемлющ. Еще не доказано, что умирать обязательно, не доказана неизбежность смерти.

- Хотел бы с вами согласиться. Аргументация?..

— Я читал о некоторых выкладках палеоантропологов. Число людей, живущих сейчас на Земле, примерно равно числу умерших за всю прошедшую



историю нашего вида. Умерла, стало быть, только часть из рожденных, некая часть. Умрут ли и все остальные? Это ведь пока ещё не известно.

— Но на основании прошлого опыта...

— **Опыт — большой прогнозист, но еще больший гипнотизер. Не вы ли писали, что мы живем под гипнозом реальности?**

— Я.

— **Но не полной реальности, заметили вы же. Часть посуды побита — надо ли верить, что непременно побьется и остальная?.. Часть родившихся умерла, остальные живут. Смерть относится только к прошлому. Почему мы должны думать, что как было раньше, так будет и дальше?..**

— Думать мы не должны. Солнце не должно восходить, а восходит. Умирать мы не должны, а приходится.

— **Ну и что ж, что ПОКА приходится?.. До космических полетов все предметы, отрывавшиеся от земли, падали обратно лишь потому, что не было средств вывести их за пределы земного тяготения. Когда я увидел на экране состояние невесомости в космосе, сразу ёкнуло: это ведь прообраз бессмертия, его физическая метафора!.. Неужели вы не верите, что бессмертие неизбежно?**

— Насчет тела от надежд воздерживаюсь, зато вера в бессмертие души для меня уже не вера, а знание.

— **Вот как?.. В таком случае предъявите свои аргументы вы. В свое время вас жучили за ненаучный подход к психологии...**

— Касательно психологии, сиречь душеведения, у меня была шутка, что это наука, изучающая небытие своего предмета... Был и остаюсь приверженцем научного подхода ко всему на свете, к душе в первый черед.



Сама наука требует к себе тоже научного отношения. Наука есть гигиена, веры — честность ума перед собою самим, знание, знающее о своем незнании. О внетелесной жизни души можно только догадываться. Но суть и логика вопроса такова, что, отрицая эту возможность, мы отрицаем и душу вообще. Если души нет, а есть только смертный мозг, работа которого называется психикой (греч. психэ — «душа»), то в чем отличие психотерапевта от автомеханика?..

Если я не допускаю и мысли о возможности некоей жизни после исчезновения тела — мне нечем и незачем помогать людям, которые потеряли близких или сами страшатся смерти. Нечем помочь и себе самому...

А факты бессмертия души у меня есть. Личные факты. После встречи с великой прозорливицей Вангой, через которую произошел разговор с моей мамой, к тому времени уже ушедшей, я убедился, что есть Великое Там — есть Всебытие...

(Подробнее об этой встрече в «Приручении страха».)

Есть связь ушедших и живущих, все продолжается... Когда знаешь это, неизбежность смерти легко принять как продолжение Жизни-в-Целом.

Когда осознаешь Путь из Вечности в Вечность как жизненную сверхзадачу — основной ценностью становится радость бескорыстного знания, восторг духа. А ценность здоровья и прочих благ делается относительной: да, хорошо — но как самоцель абсурдно.

Прощание и прощение, принятие Пути — вот чему учится душа в этой жизни, сколько б ни длилась...

ГЛАЗА 5

НЕБЫТИЯ НЕТ ЕСТЬ ЗАБВЕНИЕ

Обвиняю себя в черной неблагодарности
последней моей учительнице,
понимания ждущей,
единственной,
свет без тени дарящей...

Боюсь не тебя,
только пути к тебе,
Возлюбленная Неизвестность
НЕБЫТИЯ НЕТ ЕСТЬ НЕВЕДЕНИЕ

Страх мой лжет.

Мерзкий скелет —
это и есть мой страх
в облике искаженной жизни...

Не ты это, нет.

Знаю: не кончусь, себя покинув,
начнусь с неведомого начала,
оно там, за гранью...

НЕБЫТИЯ НЕТ ЕСТЬ БЕЗУМИЕ

СТАЦИЯ ЛГОРОЖА-НИЕ

*Смерть есть небытие в другой жизни,
в другой боли,
в другом сердце,
вот здесь, вот она, смерть —
равнодушие,
в этой смерти живу,
мертвой жизнью казню себя...
Иногда кажется: пелена прорвется,
из плена выйду
и всеми и всем снова стану,
узнают во мне друг друга все существа,
и не будет на свете боли.*

Но тяжесть звериная

не дает мне узнать себя...

НЕТ НЕБЫТИЯ ЕСТЬ ДУША

*Возлюбленная Новорожденность,
научи меня быть достойным тебя, научи.
Знаю, почему трепещу:
не готова душа, стыдится...*

ИДУ

ПОДАРИ МНЕ ВРЕМЯ

Оказание об Отце Деревьев

...Сейчас в этом райском месте опасно, гуляет война... А тогда, давно (и совсем недавно...), когда я впервые сюда приехал и начал свою первую книгу (вперемешку со стихотворным бредом и любовными письмами), здесь еще обитала неспугнутая тишина-Огромная сосновая роща на берегу теплого моря. Кипарисовая аллея, ведущая к средневековому храму дивной архитектуры, — как тема органной фуги на нотной линейке. А дальше, совсем близко, заснеженные вершины и небо. А дальше, уже вот тут же и Бог...

*Я снова бреду по заброшенной улице на мыс, где прибой по-змеиному
молится, качая права, и пока не расколется, качать продолжает, рычит,
алкоголится, и пьяные волны режут и целуются, гогочут, лопочут, мычат и
тусуются, как роты пожарных,
надевших намордники, как толпы поэтов,
не втиснутых в сборники...*

Пицундская длинноигольная сосна сохранилась с третичного периода жизни нашей планеты. Реликт эволюции, сообщающий нам о том, что жизнь на земле во времена оны была гораздо могущественнее, чем теперь.

Словно армия многоруких витязей-исполинов, вышедших из глубин морских, шествуют из вечности в вечность громадные Длинноиглы. У каждого свой особенный облик, своя поза и жестикуляция, своя речь к сородичам...



Любовь измеряется мерой прощения, привязанность — болью прощания, а ненависть — силой того отвращения, с которым мы помним свои обещания...

Я бродил там в благоговейном самозабвении, вдыхая смолистый целебный воздух, и вскоре заметил среди деревьев два Дерева-великана.

Это были уже не сосны и даже Fie сверхсосны, а люди в древесном обличий, сосночеловеки.

Одного я назвал Вождем. Мощный кряжистый гигант в цвете сил необъятной раскидистой кроной воздымался среди своих собратьев, головой выше всех, победительный, царственный. Мужской геркулесовой силой веяло от него, неизбывной, спокойной и плодоносной; под ним и вокруг все сочилось, цвело, плодилось и размножалось: росли травы необычайной свежести, разнообразились густые кустарники и лианы, множество цветов, диких ягод, пробковики, лимонники... Тут же и гарем стройно-изгибистых красавиц сосен с порослью детишек-соснят...

Ясно было: он — действующий властелин своего соснового народа, повелитель и оплодотворитель.

Другого сосночеловека и называть не пришлось — он уже имел общепризнанное наименование: 11атриарх.

Его в этой местности знали все. Самое древнее из всех здешних деревьев — предок, родоначальник всего длинноиглого руковветвистого воинства.

Патриарх стоял в тихом месте в глубине рощи.

Без гарема, без свиты, без роскоши вокруг — несколько особняком, как стоят посреди суеты старики.

Ствол толщиной в девять обхватов, с колоссальными прикорневыми наплывами коры, со склеротическими узлами, напоминал крепостную сторожевую башню...



В нем чувствовалась уже какая-то застывающая ис-туканность, с северной стороны уже напоззали, как са-ванные вуали, разводы лишайника и лепешки мха...

Крона, некогда могучая, как у Вождя, или даже еще мощнее, судя по объему ствола, была уже облезло-лысеющей, усыхающей. Сильно поредевшие ветви еще кое-где зеленились, пытались даже производить свежие шишечки, семениться, но уже отчетливо видна *Шла* исходность этих потуг. Птицы, в огромном числе гомонившие около да вокруг, на Патриарха почти не садились, то ли из особого почтения, то ли оттого, что в нем уже поселилось то, чего все живое боится...

Ему было уже больше пятисот лет.

Я приезжал в Пицунду из года в год — и первым делом шел на поклон к Патриарху. Потом посещал Вождя.

С каждым годом Вождь наливался вес большею мощью и плодил вес новых потомков, хозяйская его стать матерела. А Патриарх, не утрачивая величественности, все более сох...

И вот как-то поздней осенью прибыл я, как всегда, в Пицунду дышать и писать — и от первого же встреченного знакомого получил печальное известие: три дня назад Патриарх умер.

Во время полного штиля на море, на тишайшем рассвете ранним утром жители окрестных домишек слышали жуткий треск, похожий то ли на взрыв, то ли на стон.

Это необъятный ствол Патриарха вдруг переломился по середине длины наискось пополам — и рухнул.

Великое дерево, выдержавшее неисчислимые набеги ураганов и гроз, пережившее множество человеческих поколений, скончалось мгновенно.

И словно в тризну ему в тот же день, ближе к вечеру, море отозвалось внезапно налетевшею бурей.



Всю ночь ревел ураганный ветер, сияли сплошным сполохом молнии, грохотал салют грома, бушевали огромные волны, порушили пристань, слизали пляж... К утру все утихло.

Не переодевшись с дороги, бросив неразобранный*че-модан, я поспешил в рощу проститься с Патриархом.

Удивительно он упал: не задев своим громадным телом ни одного дерева рядом, не повредив ни кустика.

То, что было им, стало его памятником: вдавившийся рухнувшей тяжестью в землю остов ствола с иссохшими руковетвями и, как могильная плита-пьедестал, — обезглавленное основание, обращенное жерлом к небу...

Так умер Отец Деревьев.

А у его сына-Вождя в ту же отпевальную ураганную ночь случилась первая серьезная травма: одно из четырех плеч — крупнейших ствольных ответвлений — начисто обломилось, то ли от молнии, то ли от ветра, да так, что внизу словно прошлась семья носорогов...

Теперь он. Вождь, заступил на место Отца Деревьев, и с этого времени начался отсчет последнего, предги-бельного отрезка существования племени Длинноиглов.

Сосновую рощу начал теснить и грязнить курортно-коммерческий монстр.

Еще через дюжину лет здесь засвистели пули, загрохотали снаряды...

А море свои продолжает качания, толкуя, как древний раввин, изречение, что страсть измеряется мерой отчаяния и смерть для нее не имеет значения...

И вспомнило море, что жизнь — возвращение забытого займа, узор завещания... Любовь измеряется мерой прощения, привязанность — болью прощания...



Отсрочка, ровняя жизни

ВЛ, моя бабушка (ей недавно исполнилось 87 лет) сломала шейку бедра и попала в больницу. Развилась нарушения психики. Сначала это было беспокойство, бред по ночам (днем все вроде бы нормально).

Это состояние прошло после капельниц с пираретамом. Но появилась забывчивость на свежие события и другие проявления того, что обычно называют склерозом.

До перелома бабушка была (на глаз неспециалиста) психически нормальна, ежедневно вдумчиво, с толковыми вопросами ко мне читала экономическую прессу..

Может быть, дело еще не зашло слишком далеко, и можно как—то притормозить, а то и обратить вспять развитие слабоумия?

Может быть, вы найдете возможность посоветовать какие-нибудь методики? Михаил.

Михаил, психические нарушения с последующим развитием слабоумия после старческих переломов (шейка бедра — типично...) — явление нередкое.

Связано это и с пережитым шоком, с чувством беспомощности и надвигающегося конца — и с неприятностями телесными, главные из которых — ослабление кровообращения (мозгового особенно) и ухудшение обмена, застой и завалы на всех уровнях организма. На таком фоне быстро берут верх разрушительные процессы...

Ситуация обычная: человек приближается к своему жизненному пределу. К уходу.



Ситуация, которая каждого ждет, к которой каждый идет. Ситуация, к которой никто не бывает готов.

Провожание.

В конце этого письма вы найдете некоторые сугубо конкретные медицинские рекомендации. Но сразу хочу сказать: важнее всего — именно в таком положении — не методики, а душевный настрой.

Не может ножик перочинный создать перо — к перу прижатый лишь отточить или сломать... Родитель детям не причина, не программист, а Провожатый в невидимость...

Отец и Мать,

как я терзал вас, как терзали и вы меня, судьбу рожая. О, если б мы не забывали, что мы друг друга провожаем.

Не вечность делим, а купе с вагонным хламом. Сутки-двое, не дольше...

Удержать живое — цветок в линияющей толпе — и затеряться на вокзале... О, если б мы не забывали...

Вы уходили налегке. Я провожал вас в невесомость и понял, что такое совесть: цветок, зажатый в кулаке...

Что нужно прежде всего Провожаемому — от Провожающих?

На душевном уровне — то, что нужно всем, нужно каждому: внимание, понимание и терпение, нескончаемое терпение, понимание и внимание тех, кто рядом.

Человеческое сострадание. Человеческое тепло, нежность и ласка, человеческая Любовь с большой буквы...

По своей потребности в любви старики возвращаются к состоянию малышей — с той трагической разницей, что вызывать к себе это чувство с инстинктивной безусловностью, какая природно дается Встречаемым — детям, им. Провожаемым, за редкими исключениями, не дано.

К уходящей жизни природа жестока. Движущихся под уклон подталкивает всеми способами...

Инстинкт, вложенный в жизнь цветущую, заставляет ее отвращаться от старости как от собственной смерти.

Обычайные из чувств, пробуждаемых дряхлыми стариками, — брезгливая жалость или равнодушное отвращение, ее и не хуже. Стариков можно обхаживать по корысти или по долгу, можно терпеть, можно почитать — но любить... Любить искренне — удастся мало кому.

Старость напоминает о смерти всякого и о твоей тоже. И часто бывает не столь слаба, сколь безобразна, как могут быть безобразны живые мощи...

...На стариков смотришь с чуть-чуть злорадствен-ным сожалением: это как бы особый разряд преступников, они будто бы прокаленные или мутанты, выпавшие из человечества... А иногда кажется, что эти бедняги расплачиваются своим несчастьем за твои долги и грехи... потом начинаешь думать, что все когда-нибудь постареют, все, кроме тебя и твоих детей, все, все, кроме... и вдруг попадетсЯ зеркало...



Говорят, старость похожа на детство. Приглядеться, и впрямь, некое сходство: отсутствие цели, одни лишь средства, и нет над собой господства...

Говорят, старость похожа на зимнее небо: та же голубизна дальнозоркая, та же ясность сквозная. Подтвердил бы и я, да на небе не был, не знаю...

А еще, я слышал, старость напоминает вечер: то же тихое угасание, и покой, и прохлада. Ходят слухи, правда, что вечер никто не лечит, ему и не надо...

В осведомленных кругах поговаривают, будто старость — единственный противоестественный способ продления жизни, узаконенный обществом. Только благодаря старости, утверждают знатоки, можно жить дольше жизни и несмотря на смерть.

Сам вижу: старость похожа на старость в тех случаях, когда юмора не осталось, в противном же отнюдь нет. И отсюда благой совет: смеха излишки откладывайте на книжки...

Редкость — старость красивая, одухотворенная, ясная. Торжественное Завершение Жизни, светлый уход с почетом, благодарностью и любовью — мечта, идеал, достигаемый современным человеком в исключительных случаях. У нас в России такого почти не бывает...



Картина типичная — старость недужная, отягощенная разочарованиями и обидами, затемненная завистью, злобой, тоской, одинокая если не наружно, то внутренне; старость, либо кончающая с собой, либо скрюченными слабеющими пальцами отчаянно цепляющаяся за остатки жизни; старость маразматическая, выживающая из ума, теряющая и самокритику, и самосознание, утрачивающая человеческий облик...

Где-то на подходе к финишной прямой (если б прямой! — кривой, ломаной...) некоторые старики начинают, как тонущие, судорожно цепляться за молодую жизнь, находящуюся рядом с ними, начинают ее «заедать», или, как говорят нынче, вампирить, утрачивая порою не только здравость ума, но и стыд...

Уходящая жизнь хочет жить, все равно хочет, прожорливо хочет...

Нельзя старика в этом винить, это не вина, а беда. Старческий вампиризм естествен, как хватание воздуха рыбой, выброшенной на сушу, как судорога утопающего... И старческое слабоумие можно считать вариантом защиты от непосильного ужаса близкой смерти.

Великая удача в таком положении, если есть рядом добрый человек — Провожатый, понимающий, что происходит, готовый к самоотдаче, к душевному донорству, и в то же время умеющий соблюсти права собственной жизни. Я наблюдал случаи, когда чудеса творила одна только ласковая забота, самоотверженная доброта безо всяких затей и «методик».

(Методика ли — просто почаще общаться, глядеть в глаза, иногда обнимать, гладить и целовать?.. Методика ли — терпеть суетливость и раздражительность, неблагодарность, болтливость, угрюмость, бестолковость и неопрятность?.. Методика ли — несмотря на ваши неудобства, постараться сохранить в личном пространстве старого



ОТСГОЧКА, ГАРНАЯ ЖИЗНИ

345

человека его привычную обстановку, любимые вещи, пусть даже негодные и нелепые?..)

Да, чудеса иногда случаются: ветхие старички от нежного внимания и заботы воскресают если не телом, то духом, бодреют и буквально на глазах выходят из состояния слабоумия, словно очнувшись от спячки.

Улучшается память, возвращается ясность мысли и тонкость чувств... Иногда — на часы или минуты, а иногда и на месяцы, и на годы.

Родители ушли. А мы свободны жить как хотим и можем умирать. Но вот беда: мы ни на что не годны, и некому за нами убирать...

Родители ушли. Остались раны и в них, и в нас... Родители ушли в далекие лекарственные страны, а мы на жизнь накладываем швы.

Родители ушли... Прочь сантименты, зачем рыдать, о чем жалеть, когда галактики, планеты, континенты друг с другом расстаются навсегда...

Вы снитесь мне. О, если бы вернуться и вас из сна с собою унести и все начать с последнего «прости»... О, если б ненароком не проснуться...



ТААЪА 5: СТАНЦИЯ ТТРОРОЖ/ШЕ

Л-----

346

«воскреснувший на миг — навек воскрес»

как помогать старикам на телесном уровне

Опять сдавила грудь ночная мгла

и смерть душе моей хребет сломала...

Для воскрешенья нужно мне так мало:

всего лишь взгляд. Всего лишь жизнь дотла...

Прижмись ко мне скорей, в объятье стисни — благодаренье нежности небес —

отсрочку мы приравниваем к жизни: воскреснувший на миг —

навек воскрес...

Вот некоторые, относительно простые домашние меры и средства, повышающие вероятность облегчения положения Провожаемого. Главное: надлежит обеспечить максимально возможную очистку организма, всяческий его дренаж, всяческую вентиляцию.

**** Что вошло, то должно и выйти. Следить за кишечником — запоров не допускать; в пищу обязательно добавлять отруби. Диета поближе к вегетарианской (но совсем животного белка не исключать, считаться и с многолетними привычками и личными вкусами), с обязательным присутствием свежих фруктов и овощей. При трудностях жевания (нет зубов) давать все протертое. Молочные продукты лучше свести к минимуму, ограничившись натуральными биокефирами или биойогуртами. Следить, чтобы не было ни недоедания, ни переедания — некоторые старики теряют контроль над пищевым инстинктом.**

»+ Промывать изнутри. Стареющий организм усыхает, как бы каменеет и скукоживается изнутри. Соответственно — чем живее, чем интенсивнее через тело проходят потоки жидкости, тем состояние лучше и жизнь дольше. (Вот и вашей бабушке помогла капельница...) Давать часто и понемногу пить воду — лучше дистиллированную или щелочную минеральную, либо негустые компоты из сухофруктов, в коих самые ценные составляющие — курага, чернослив и яблоки. Чаи травяные разных составов — рецептура необозрима. Хороши очень, по моему опыту, душица, липовый цвет, бессмертник, незабудка, пустырник... Доброе сухое вино понемножку или даже хорошую чистую водку или коньяк — совсем по чуть-чуть, с обильной разбавкой минеральной водой — можно, и часто даже весьма желательно.

&» Дышать, дышать и дышать. Как можно чаще — при всякой возможности — выводить, как малое дитя, гулять на свежий воздух, или хотя бы сажать на скамеечку или в кресло на балконе. Как можно чаще проветривать помещение, остерегаясь сквозняков и охлаждения.

"*+ Поддерживать биотонус. Сжигать шлаки. Постоянно давать поливитаминные препараты широкого спектра, и отдельно, при мозговых неприятностях, еще аскорбиновую кислоту (витамин С) в очень больших количествах, до 3—5 граммов в сутки — лучше в форме аптечных порошков с сахаром, растворять их в кипяченой воде, в травяном чае или в компоте, каждый порошок с половиной или четвертью стакана жидкости.

ТААБА 5- СТАНЦИЯ ГГРОРОЖ/ЦШЕ 346

Аскорбинка сжигает застойные шлаки, прочищает мозговые сосуды и нервные клетки. Давать ее можно по грамму или полтора, наибольшие дозы в первую половину дня — а в первый раз можно с самого утра, после сна, натощак, с обязательным запиванием тепловатой водой(!,,)

***+ Воскрешать** посильным движением. О гимнастике для престарелого говорить трудно — какая там гимнастика, когда песок сыплется и покоя просят и сердце, и косточки... Тем не менее для продления дней, для улучшения самочувствия и прояснения сознания даже самым слабым старикам и старушкам двигаться надо — двигаться каждый день, шевелиться потихоньку и через «не хочется», и через «не могу», шевелиться и копошиться как можно активнее и разнообразнее!.. Со старичками, помимо прогулок, можно и нужно делать, как с маленькими детьми, общеукрепляющую зарядку, гимнастику разных типов. Очень хороша, в частности, китайская система Тайцзи-цуань. Если имеется хоть остаток слуха, сопровождать зарядку приятной музыкой.

: * Воскрешать мягким массажем. Массаж действует благотворно на всех, и возможны тысячи его видов и вариаций применительно к каждому индивидуальному случаю, к каждому недомоганию, к каждой болячке в отдельности и в сочетаниях... Для профилактики или уменьшения явлений склеротического слабоумия очень важен отдельный, тщательный, ежедневный массаж головы, ушей, шеи и верхней части спины, а также кистей и стоп, массаж каждого пальца...



Это все области тела, самым тесным образом сопряженные с мозгом и мозговыми сосудами. Если нет денег нанять хорошего массажиста, делайте, по возможности, массаж сами, почитав соответствующие руководства — техника массажа, если не ставить особых сверхзадач, не сложнее, чем техника пользовательской работы с компьютером. Нужно только иметь в виду, что массаж старику должен делаться ВО столько же раз медленнее, мягче, нежнее, НА сколько лет старик старше делающего массаж...

*+ Для устранения или уменьшения ночных беспокойств можно давать легкие успокаивающие и снотворные, в небольших дозах и в обязательном сочетании с препаратами, поддерживающими сердечно-сосудистый тонус. Названия препаратов приводить не буду — их много разных, ассортимент постоянно меняется, и точный индивидуальный подбор (через пробы и ошибки, другого способа не придумано) очень важен... Проконсультируйтесь с лечащим доктором. Для поддержания сердечной деятельности хороший, проверенный старый рецепт — кордиамин в каплях или через подкожный укол. Этот препарат способен предотвратить понижение давления в мозговых сосудах, что часто и служит причиной ночной старческой спутанности сознания. Хорошо бы, конечно, заручиться еще и обследованием и рекомендациями квалифицированного терапевта-кардиолога.



**** Спецпрепараты — для улучшения мозгового кровообращения, такие, как циннаризин (стугерон), капотен и др., должны назначаться только лечащим врачом. Иногда такие препараты могут оказаться критически важными для предупреждения или обратного развития старческого слабоумия; но домашняя самодеятельность в применении их опасна, ибо, как вы хорошо знаете, не бывает химии без алхимии, то есть непредусмотренного побочного действия.**

В довершение своего письма я хочу сказать вам за вашу бабушку простое человеческое спасибо. Если б все внуки у всех стариков были такими, как вы, жизнь наша была бы совсем иной, жизнью истинно человеческой...

Почему-то легче, если узнаешь в горе чужом горе свое. Мачеху-злодейку-судьбу не проклинаешь, можно даже греться возле неё. Да, такое вот у всех одинаковое горе. Да, вот такая неизбывная беда. Ворон по-латыни кричит: Мemento Мори! Королек не верит: Неужели Никогда?!. Телом и вправду все в коробочку ложимся, а душа-то любит побродить, погулять. Ну куда ж мы денемся, куда разбежимся? В новое оденемся и встретимся опять...

благодарность как средство жить
ошибки сосудов и память сердца



Своевременность — душа лечения.
Гиппократ

ГЛАЗА 6

3DZ

Ошибка Гипертонии

из беседы с глабным редактором Журнала «Будь здоров» Стибом Шенкманом
СП — Владимир Львович, на вашем рабочем столе в приемной я увидел тонометр. Значит, заключил я логически, психотерапевт и психолог доктор Леей измеряет своим пациентам кровяное давление. И значит, к тому есть резон...

ВЛ — Разумеется. У меня врачебный диплом лечебника самого широкого профиля, специализация по психиатрии и психотерапии вторична.

В болезнях сосудов любой доктор обязан разбираться и — если дело не доходит до таких сугубо специальных вещей, как операции, — уметь помогать. Примерно каждый седьмой из моих пациентов имеет повышенное кровяное давление — постоянно или временами, полосами, моментами — и считается гипертоником либо кандидатом на это звание.

Гипертоническую болезнь я знаю не только по медицинской практике. Семья моя по маминой линии — классические гипертоники наследственного образца, и у меня самого с неких пор давление нет-нет да подскочит.

— Вам это мешает, вы что-нибудь в связи с этим принимаете или предпринимаете?

— Слава Богу, я понимаю, в чем тут корешки, и если чувствую, что сосуды сигнализируют тревогу, предпринимаю единственное: сбрасываю внутреннее напряжение движением и расслаблением, расслаблением и движением, больше ничем. Иногда — травки успокоительные. Ну и свежий воздух, конечно.

Остерегаюсь излишеств, но не всегда выходит...



Гипертония как зеркало русской революции

...Вижу, хотите спросить: а часто ли измеряете кровяное давление себе самому? Очень редко, лишь в исключительных случаях. Не хочу поддерживать мнительность. Да и всегда, если нужно, могу с незначительной ошибкой определить свое давление просто по самочувствию и почти точно — по пульсу. Л главное — знаю, что не в цифрах давления суть сосудистого здоровья.

— А в чем же?.. И что же это все-таки за болезнь такая — гипертония? Откуда она, почему?..

— С той поры, как я понял, что у здоровья бывают ошибки, а некоторые из ошибок по-глупому повторяются и закрепляются как шаблон, как *внутренний образ жизни* — понял и то, что так называемая гипертоническая болезнь как раз и есть такая вот ошибка здоровья. Типичнейшая, именно из здоровья происходящая.

О гипертонии как о самостоятельном заболевании стали говорить лишь в послевоенные годы прошлого века, всего лет 60 назад. До того люди, конечно, тоже страдали от повышенного давления, но называлось это иначе.

При сосудистых неполадках гипертонического типа употребляли универсальное средство — кровопускание. В старых романах описывалось, как врачи пускали кровь пациентам, ставили им пиявки. Обычно процедуры эти прописывались людям тучным, полнокровным, как тогда говорили. Так регулировали и состояние сосудов, и состояние крови (пиявки снижают ее свертываемость, а это предотвращает образование тромбов).

— Пиявки и сейчас в терапии не забыты. Один старый семейный доктор, помню, нахваливал их чуть не как панацею. Но уж больно противные твари... Впрочем, на любителя?

12 Зак. 1900



— Я к таковому, признаться, тоже не отношусь, тем паче, что если и гипертоник, то не красный, а бледный.

— Поясните, пожалуйста, в чем различие?

— В преобладающем сосудистом тоне.

Старинные врачи различали среди пациентов, которым угрожают сосудистые неприятности, людей слишком бледных и людей слишком красных.

Среди последних различали, в свой черед, две разновидности: так называемые лабильные или сосудисто-неустойчивые — те, у кого цвет кожи, и особенно лица, очень легко меняется, кто краснеет (реже — бледнеет) по самым незначительным поводам...

— Те сотые краснеющие застенчивые, о которых вы так часто, подробно и заботливо писали?..

— Да, в том числе и они — в том числе, и потому что не все сосудисто-неустойчивые люди застенчивы и не все застенчивые сосудисто-неустойчивы. А вторая разновидность «красных» — люди, постоянно румяные или, как мы в детстве их грубовато поддразнивали, краснорожие. В большинстве это представители счастливого сангвинического темперамента: подвижные, легкие в общении, обаятельные, но поверхностные и далеко не всегда надежные.

Некоторых из них можно назвать даже гиперсангвиниками — ярко-эмоциональные, шумные, чувственные, тщеславные, амбициозные, часто хвастливые, очень вспыльчивые, но и отходчивые...

— Тип гоголевского Ноздрева?..

— Вот-вот. С юности они розовощеки аж до ушей, а у иных румянец сохраняется и в глубокой старости.

С годами некоторые из таких по темпераменту приближаются к холерическому: растет раздражительность, агрессивность, может стать неустойчивым сон...



Обнаруживается склонность к полноте. Повышается и вероятность гипертонии. Иногда «красный» тип переходит в «бледный», и это не к добру...

—Почему?

— Знак того, что нейрогормоны надпочечников, адреналин и норадреналин, — а их при такой конституции в крови много и слишком много, изменили свое соотношение. Перевес берет именно адреналин, а он может вызывать длительные и опасные спазмы сосудов.

Среди представителей и «красного», и «бледного» типа наибольший риск сосудистых осложнений — у людей так называемого «апоплексического» телосложения. Плотные, крепкие, короткошее, головастые. Энергичные, с лидерскими способностями...

Типичным бледным апоплексиком был Ленин. Еще в Шушенском какой-то наблюдательный крестьянин предсказал ему «кондрашку» — апоплексический удар, кровоизлияние в мозг. Владимир Ильич расстроился. У него были основания серьезно отнестись к этому предсказанию. Отец его, человек тоже очень способный и сильный, рано умер от злокачественного мозгового склероза. А у него самого, судя по всему, уже годам к сорока развилась ярко выраженная гипертония.

Ленин был суперхолериком с полным букетом активной неврастении: повышенная возбудимость, гневливость, постоянное раздражение и тревога, бессонница...

Бремя безмерной ответственности и нечеловеческие нагрузки при полном неумении расслабляться сделали свое дело: к пятидесяти двум годам Ильич износился, сгорел. Владей он элементарной психогигиеной, думаю, и его здоровье, и судьба его детища — Советского государства — были бы иными. А может, и вовсе не было бы Советского государства...



Его Превосходительство Стресс, или Семь вед но один ответ

— Смотрю, вы глубоко задумались. Стив Борисович. Жалеете о судьбе государства?..

— *Честно говоря, мне жалко и самого Ильича, и других конкретных живых людей нашего бывшего государства, но не государство как таковое...*

Разговор наш угрожает слишком сильно отклониться от основной темы, поэтому позвольте спросить: в чем же состоит, как вы это определили, «ошибка» гипертонии? Почему это ошибка именно здоровья?..

— Потому что повышение кровяного давления — это нормальная функция здорового организма. Повышение именно тогда, когда это необходимо: при напряжении, физическом и психическом. При потребности тканей тела, и прежде всех мозга, в усиленном кровоснабжении.

Здоровый организм очень хорошо знает круг своих надобностей в повышенном давлении. Но врожденное знание слишком легко сбивается с пути...

Высокое кровяное давление может быть проявлением самых разнообразных внутренних неполадок. Иногда, например, острое пищевое отравление или начало гриппа может быть принято за гипертонический криз — из-за сопутствующей сосудистой реакции. Бывает и «почечная гипертония» — недостаточность функции почечных канальцев, сопровождаемая высоким давлением. Почки — это выходные фильтры кровеносного древа, и когда они работают слабо, организм повышает давление, чтобы лучше очистить кровь. Чрезмерная деятельность «желез стресса» — надпочечников — вызывает «красную» гормональную гипертонию, о которой я уже упомянул...

— *А в чем суть наследственной гипертонии?*

— Во врожденном предрасположении к избыточности внутреннего напряжения, и всего прежде и более его сосудистой составляющей. Встречаются целые семьи и роды гипертоников. Но «ген гипертонии» пока что не найден, и непонятно, что же имеет определяющее значение: какие-то врожденные свойства сосудов или гормонов, склонность к психическим перенапряжениям или «наследование» мироотношения, духа и образа жизни...

— **Во всех случаях гипертонии виноват стресс?**

— Всеобщий спаситель и погубитель. Его 11ревосходительство Стресс любит доказывать свою нужность. Давление, говорит он, должно *иногда* повышаться: это помогает кровоснабжению тканей и органов, занятых срочной ответственной работой. Давление повышается и в гневе, и в радости, и в наслаждении... Достаточно просто напрячь мышцы — и оно поползет вверх...

— **Ошибка здоровья: иногда стремится к всегда?..**

— Именно!.. Кстати, эта же естественная возможность менять давление крови помогает одолевать гш юртонию. Даже при злокачественных ее формах способность к сосудистой саморегуляции сохраняется и может быть развита упражнениями.

Сдержанность — палка о двух концах?!

Стремление «иногда» стать «всегда» особенно проявляется у бледных гипертоников. Они тоже очень эмоциональны, но их могучие чувства мало проявляются вовне: люди весьма выдержанные, положительные, надежные... Чувство ответственности держит их в постоянном напряжении, не оставляет ни днем, ни ночью. Озабоченность незаметно выходит за грань реальной необходимости, за какой-то чертой утрачивается адекватность...



Работать с такими пациентами трудно: они и лечение воспринимают как исполнение долга, с вечно ему сопутствующим чувством вины и готовностью обвинять...

Как объяснить такому человеку, что обязанности — абсурд, если нет в них радости и удовольствия или хотя бы ясного понимания смысла?.. Как избавить от неумемного «надо»?.. Как убедить, что жизнь лучше всего удастся и успех вероятней, когда живешь не озабоченно, а *внимательно*? Что дела свершатся надежнейшим, наилучшим образом, если доверить их Не Только Себе....

—Вы задаете риторические вопросы, которые я не прочь бы задать вам...

— Эти вопросы с каждым пациентом приходится задавать себе снова и снова, и ключик к каждому подыскивать особенный, свой...

— Характерологический тип гипертоника, который вы обрисовываете, очень похож: на ранее описанный вами тип Рокового Борца...

— Совершенно верно заметили, это он и есть, точнее, его сосудисто-отягощенная разновидность,

— Тип — это совокупность каких-то общих признаков, правильно?

Почему же подход к каждому свой, отдельный, особенный, а не общий?

— Противоречия нет, подход и общий, и индивидуальный, особенный. Одному говорю: «Будет день — будет пища», другому: «Бог не выдаст, свинья не съест». Говорю так, чтобы конкретно дошло.

А третьему ничего не говорю, лишь прошу по семь раз в сутки поднимать руки вверх, глубоко, с задержкой вдыхать, а потом на выдохе расслабленно бросать руки вниз со священными словами: «Л пошло оно...»

Да, Священная Беззаботность. Ее можно вплавлять в свою жизнь, как драгоценный камень в металл...



Деритесь мочалками

Гипертонию иногда называют болезнью бухгалтеров. И не только потому, что работа бухгалтера требует постоянного, сверхответственного внимания к каждой цифирке и сопряжена с тяжелой отчетностью, но и из-за того, что обрекает человека на малоподвижность. Скверное сочетание для любой профессии и любого возраста.

— **Что можно этому противопоставить?..**

— Подвижность, релаксацию, музыку... Но главное — обновление личной жизненной философии — прибавка свободы, культ Внутренней Свободы! Труднее всего убедить гипертоника давать свободу своим чувствам. И научить — как это делать... Профессор Мясников, автор неврогенной теории гипертонии (правильнее — психогенной) советовал своим пациентам для эмоциональной разрядки бить побольше посуды.

— **Хорошее дело, однако накладно...**

— В Америке я видел в продаже специальные лечебные тарелки — именно для битья, довольно ходкий товар.

— **Доктора разумеют разрядку безобидными способами, но душа просит иной раз и хорошего скандала, не проедали?..**

— Просит, и еще как. Обидно, ей-богу!.. Ведь вот настоящие, взаправдашные хулиганы и скандалисты, хамы и стервы гипертонией, как правило, не страдают. В диких выходках, в насилии и истериках стрессы их благополучно сжигаются, а ядовитый дым отравляет окружающих. Благородный же гипертоник предпочитает безгранично наращивать внутреннее напряжение, которое в конце концов подводит его к катастрофе...

— **Что ж остается?..**

— Остается интеллектуально и душевно расти — и в основном по линии юмористической...



— **Вы, конечно, знаете этот хрестоматийный способ разрядки, придуманный японскими капиталистами, верней, их психологами — манекен начальника, который рабочий может в любой миг публично отлупить палкой...**

— Забавная придумка. И я порой полушутя советую пациентам, у которых в семье нелады:

«Поставьте дома два манекена. Это ты, это — я. Когда накопилось взаимное раздражение, взяли в руки по палке и разрядились. Если этого мало, ругайте друг друга, но только в ванной и только в форме оперного пения.

И почаще деритесь, деритесь пустыми пластиковыми бутылками, деритесь мочалками!..»

Три БУКВЫ. Три БУКВЫ, Три БУКВЫ,,

Был у меня пациент Ф, молодой преуспевающий финансист. Жутко загружен. Ни минуты покоя. Всегда рядом телохранитель. Всегда ведающие руки, всегда бледен...

Напряжение не покидало его и во время визитов ко мне, когда, казалось, вся обстановка располагала к полному доверию и расслаблению.

Это был типичный психогипертоник бледной породы, у него уже начались нелады с сердцем и неприятные головокружения, предвестники мозговых спазмов...

Было довольно трудно помочь ему войти даже в самые легкие степени релаксации.

Зато когда это наконец получилось (помог гипноз), руки его научились теплеть, а лицо — румяниться. Кровяное давление снизилось до нормального уровня.

После этого Ф. считал за святое дело устраивать посреди рабочего дня 15-минутные разгрузки. На это время, как сам говорит, «посылает дела на три буквы». Правда, в эти минуты очень напрягается его телохранитель...

— **Можно ли считать этого человека уже излеченным от гипертонии?**

— От гипертонии на данный момент он свободен, а от склонности к рокоборчеству и гипертоническим реакциям — конечно же, нет, это его типаж, с которым он научился в какой-то мере считаться и управляться.-..

— **Наша жизнь полна напряжений и конфликтов, жизнь очень жестока...**

— Согласен.

— **Как же уберечься гипертонику или потенциальному гипертонику от опасных стрессов?.. Как, если даже в собственных семьях сплошь и рядом идут войны?**

Под какой колпак себя посадить?..

— Ни под какой. Учиться глубинному самоуправлению, учиться внутренней независимости, учиться всю жизнь — и плоды придут...

Вот еще что очень важно иметь в виду: открытые конфликты с открытой осознанной борьбой для здоровья человека не столь опасны, как конфликты скрытые, подавляемые, загоняемые в подспуд, в подсознание.

Как правило, семейные взаимовлияния, провоцирующие гипертоническую болезнь, довольно сложны, их приходится расшифровывать, вычитывать из обыденности.

К примеру, развивается гипертония у мужа, тайно или полуосознанно ревнующего свою жену, с неясными на то основаниями... Или — гипертония j обоих супругов на фоне постоянной неявной борьбы за лидерство...

Нередко болезнетворными оказываются отношения у живущих вместе свекрови и невестки или зятя и тещи. Вспоминается случай, когда после развода внезапно исчезла злокачественная гипертония у матери разведенного супруга, зато у него самого эта болезнь началась...



Когда гипертония полезно

...Да, вот этим тонометром я измеряю давление у своих пациентов, а у себя — не хочу...

— ***А можно вас попросить прямо сейчас измерить давление мне?***

— Пожалуйста... У вас 135 на 85.

— ***Мое обычное в последнее время... Нормой считается, насколько я знаю, 110—120 на 60—70.***

— Да, но ведь мы с вами уже не мальчики. С возрастом цифры у большинства увеличиваются, после 60 более близким к норме считается 140—150 на 80—90...

Все это и статистика, и немножко мифы.

Все наши нормы, хотя и подпадают под общепринятую модель, всего прежде индивидуальны.

Есть люди молодые, для которых нормальны высокие цифры, а многие старики хорошо себя чувствуют, только если давление их не опускается ниже 180 на 100, и болезненно реагируют, когда давление начинают снижать. В этих случаях повышенное давление необходимо для нормальной работы организма и прежде всего мозга.

Не всегда безобидна и сама процедура измерения давления — она напрягает...

Помню, один курсант, мечтавший о военной карьере, никак не мог пройти медкомиссию. Самым обидным для него было, что всегда давление у него было образцовым, и только на комиссии, во время измерения, повышалось — оценочный стресс!..

У парня был типично гипертонический характер по «красному» типу: бурно реагировал на любые препятствия, ужасно волновался при испытаниях...

Когда я обучил его расслаблению и удалось несколько подправить жизненную философию, расстановку ценностей — на чуть-чуть в сторону здорового пофигизма — гипертония исчезла, комиссию прошел запросто!

Пить иль не лить?..

— Владимир Львович, завтра ко мне придут на семейный праздник гости и среди них старый друг, гипертоник, уже был инсульт... Слава Богу, вылез, сейчас даже работает. Мужик с юности любит выпить... Вопрос мой вам, вижу, уже понятен.

— Да, и пожелание мое вот какое: пусть на столе будет сухое вино, только очень хорошее и немного.

Доказано многократно, что спиртное в умеренных дозах стабилизирует или снижает давление. Объясняется это и тем, что алкоголь расширяет и промывает сосуды, и тем, что он временно снимает психическое напряжение, освобождает от стресса.

Однако услуги эти коварны. Алкоголь может убирать сиюминутные следствия, но не причины стрессов; истинные конфликты он загоняет вглубь и усугубляет.

Случается и неприятная реакция обратного последствия - похмельное повышение кровяного давления. Люди, склонные к гипертонии, могут пьянством приблизить инсульт. Если регулярно и неумеренно принимать алкоголь как лекарство от гипертонии, то появятся хорошие шансы поменять гипертонию на алкогольное слабоумие.

Этой опасности можно избежать, если выпивать в день не более полбутылки легкого сухого вина, или малой баночки пива, или рюмки водки либо самогона высшей очистки, или {ЧТО-ТО ОДНО ИЗ ПЕРЕЧИСЛЕННОГО!) не более 50 граммов хорошего коньяка. А вот 100-граммовая доза может на следующий день дать подскок давления!..

Даже малые дозы лучше принимать через день, чтобы организм успевал освобождаться от алкогольных шлаков. А также для тренировки самоуважения...

— Вы поступаете именно так?

— Я тренирую самоуважение другим способом.

Как БЫТЬ гипотоником?

— *Гипотоников на белом свете, врачи говорят, еще больше, чем гипертоников, и страдают они не меньше, только по-другому. Что это, чем объяснить гипотонию?.. И как с ней быть?*

— Пониженное давление (не забудем поправку на индивидуальность!) — обычнейшее проявление общейдох-лости организма: состояния астении. Я в юности, едва только забросил спорт, начал этим мучаться по полной программе: вялость, сонливость, апатия, снижение работоспособности, головокружение, муть в глазах и прочие радости вплоть до обмороков... Некоторые страдальцы гипотонии с какого-то возраста переходят в разряд гипертоников. В других давление с годами выравнивается. Хуже всего скачки давления туда-сюда — это знак необходимости срочной внутренней очистки, перестройки и мироотношения, и режима...

Почти универсальный рецепт: *значительно (но не резко!) прибавить физические нагрузки и убавить психические*. Начать бегать или хотя бы ходить — как можно дольше и как можно быстрее.

А теперь о погоде»

Давление начинает прыгать при ее переменах — организм приспосабливается к меняющимся условиям. У людей особо чувствительных реакция эта избыточна и угрожает подчас серьезными сосудистыми расстройствами.

Предупредительные меры: не перегружаться, не переедать, отложить ответственные решения, отоспаться...

Иногда краткое расслабление может помочь справиться с самым жестоким погодным кризисом. Но иногда лучше наоборот — слегка превозмочь себя, выйти на свежий воздух или позаниматься гимнастикой...



Уточню насчет меню

Сосудам гипертоников нужно много калия. Поэтому — курага, изюм, виноград, груши, миндаль... А также — редис, цветная капуста, зеленый перец, кислые ягоды, мед, лимон, грейпфрут, чернослив, рябина...

Все это полезно и гипотоникам, ибо поддерживает тоще сосудов. Но гипотоникам, сверх того, нужно еще и побольше белка и витаминов.

Гипертонику — ограничить натрий, поваренную соль. Гипотонику — по вкусу...

От клизмы АО исповеди

Препараты, снижающие давление — гипотензивы — необходимы лишь при самых злых формах гипертонии.

Если начинает вдруг сильно болеть и/и кружиться голова, если поднимается тошнота и туман в глазах, и если уже известно, что такие состояния связаны у вас с повышениями кровяного давления — гипертоническими кризами, — нужно немедленно принять гипотензив или любой транквилизатор, лучше всего травяной: пустырник, валерину, тысячелистник...

Принят]», полежать, расслабиться (в тишине или под приятный звуковой фон), по возможности, подремать...

Если не полегчает — не постесняйтесь вызвать врача.

Гипертонический криз — знак, сигнал: либо серьезной загрязненности организма, доходящей уже до внутреннего отравления. — либо крупного душевного кризиса; а всего чаще — того и другого одновременно. Отсюда и пожелание: чиститься на всех уровнях заблаговременно.

Тело лучше всего чистят грамотное голодание, грамотные клизмы (именно так!) и целебные травы.

Лушу чистят хорошие медитации. Хорошие исповеди. Хорошие молитвы.

Хорошая музыка. Хорошие люди.

Хорошие дела. Хорошие мысли...



шел б

366

2?уша, врачующая сердце

из другой беседы со Стибом Шенкманом

— *Владимир Львович, приходится ли вам помогать людям, страдающим болезнями сердца?*

— Да, и довольно часто. Я не кардиолог и не берусь детально помогать на уровне терапевтическом, тем паче на хирургическом. Сердце, однако, орган многоуровневый: не просто мышечный насос, а еще и мозг своего рода — сложнейший биокomпьютер со своей собственной системой внутреннего управления.

В ткани сердца сосредоточена масса нервных узлов, его проводящая система сложна и таинственна...

— *С сердцем издавна отождествляют и душу...*

— Недаром. В христианских традициях сердце ставится выше ума именно как область чувств, интуиции.

Конечно, для специалиста «мудрость сердца» — только метафора. Сердце как орган подчиняется более высоким уровням управления — над ним властвует, правда, лишь ограниченно, мозг. Сердце же в свой черед влияет на мозг — все наши зависимости взаимны...

— *С врачебной точки зрения душа находится в голове, в головном мозгу?..*

— Душа — везде и во всем, это наше Целое. А психотерапия — это и лечение души, и лечение душой...

Лучше все-таки жить

— *Часто говорят: заболел от переживаний, стало плохо с сердцем из-за тяжелого стресса...*

Как получается, что душевные состояния влияют на сердце, каким образом? Ведь природа, по идее, должна лучше всего защищать именно сердце.



— Природа часто ошибается... Вспомним повседневный наш опыт. Ожидание важной встречи, ссора или наоборот... Сердце бьется учащенно, иногда «ёкает»...

Любое внутреннее напряжение связано с сердцем и осуществляется сердцем, меняет его работу и переживается в том числе и на уровне сердечных ощущений.

Внутренние конфликты могут вызывать сбои и «зависания» как на уровне психики, так и на уровне биопрограмм, управляющих сердечной деятельностью.

Если переживания тяжкие и неразрешимые, в сердце может возникнуть стеснение вплоть до боли — сжимается его собственная сосудистая сеть: возникает спазм, мышечные волокна тоже сжимаются, съеживаются, теряют упругость... Если такие состояния повторяются, можно заработать депрессию с сердечным компонентом или сердечный невроз...

— **Не приводит ли это и к заболеваниям сердца?**

— В нас много самозащит, пробить их, к счастью, не так-то легко. Но под влиянием тяжелых переживаний сердце действительно может начать барахлить — сначала, как мы, врачи, говорим, на уровне функциональном. А после сильных потрясений или от длительных душевных мучений может развиваться инфаркт или обозначиться его колея — ишемическая болезнь... Тому, у кого сердце особо зависимо от душевного состояния, стоит вплотную заняться сосудистой тонопластикой (см. мою книгу «Ближе к телу») и постараться стать душевно более зрелым — грубо говоря, помудреть. Но прямым жизненным показанием!..

— **А ведь бывают сердечные смерти и после чрезмерно сильных положительных переживаний, от радости тоже умереть можно?..**

— - Хорошая смерть, но еще лучше жить...

Бояться можно и даже нужно

— Среди моих знакомых есть несколько человек, страдающих тревогой за сердце. Один из них имеет к тому основания — пожилой, перенес инфаркт. А у двух других, причем у одного совсем молодого, таких оснований нет, и тем не менее страхи за сердце есть и мешают жить...

~ Страх за сердце, кардиофобия, — штука довольно частая, особенно у впечатлительных и тревожных людей, живущих в постоянном недостатке движения, гиподинамии. Говорить, что страх этот напрасен, что не помогает, а лишь вредит, что нужно разрабатывать сердце движением — таким людям вполне бесполезно...

— А что же тогда с ними делать?.. Дайте, пожалуйста, сразу пример вашего положительного воздействия на таких трусишек.'

— Сколько угодно, только они не трусишки, они просто-напросто кое-что недопоняли.

Пациент Р., художник, перенесший инфаркт в довольно молодом возрасте, страдал «обоснованной», но от того не менее вредной кардиофобией. Я видел, что он с превеликой пользой для своего сердца и творчества мог бы двигаться больше и разнообразней, ходить быстрее...

Трусость сердца — ошибка!.. Ленивое и тревожное сердце живет короче, даже если здорово, а деятельное и веселое, даже если больное, само себя лечит и длит...

Мы лечились не сидючи в моем кабинете, а на ходу, на воздухе, на все более быстром ходу... И барьер страха удалось сначала уменьшить, а потом снять. Р. начал и без меня ходить в умеренном темпе, потом быстрее, потом очень быстро, потом бегать — и теперь с прекрасным самочувствием приближается к семидесятилетию.

— **Как я понимаю, кардиофобию вы сняли у пациента внушением?.. «Не бойтесь за сердце»...**

— Таких слов я не произношу никогда и частицу «вне» при внушениях стараюсь всячески обходить.

«Бояться за сердце можно, — говорю я. — и даже нужно. Давайте научимся это делать толково!»

— **И человек убедился, что бояться ему нечего?**

— Для чего же врать себе, что бояться нечего?..

Человек убедился, что можно со своей боязнью работать, можно ее уменьшать, можно практически забывать — можно жить трудно и весело, жить осмысленно...

Жизнь — всегда риск, даже если ты замурован в своих четырех стенах. И наихудший риск именно этот!..

Напутствие ипохондрику

— **В борьбе за жизнь всегда побеждает активный, я так вас понял?**

— Конечно, только не оголтело, а чутко активный. Спортсмены довольно часто умирают от перегрузок. Многие бодряки преждевременно уходят на тот свет из-за того, что не умеют себя слушать, не чувствуют предупреждающих знаков...

Телесно отупевшие трудоголики загоняют сердце в инфаркт и иногда даже не чувствуют самого инфаркта, переносят его «на ногах»...

— **Нужно ли прислушиваться к себе, оценивать свое состояние?**

— Нужно учиться этому. Постоянной тревожное самоприслушивание, называемое ипохондрией, помогает только болеть. Самоприслушивание должно быть доверительным и внимательным, как врачебный визит.

Прислушивание к сердцу должно быть любовным...



Эти славенькие мужички

— ***Мужчины чаще, чем женщины, умирают от сердечных катастроф. Чем это объясняется?***

— Мужчина предназначен природой для поиска, для экспериментального творчества и для самопожертвования в пользу рода. Вот почему сердце его, хоть и сильнее, но менее надежно, чем женское, слабее защищено ото всяких гадостей — которые он к тому же гораздо обильнее употребляет... Да, во всем мире мужчины умирают заметно раньше, чем женщины, а у нас в России намного раньше. И гораздо чаще у нас, российских мужчин, случаются ранние сердечные смерти.

При всем том именно женщины, а не мужчины, чаще жалуются на сердечные недомогания и «нервозность» сердца... О чем это говорит?.. О превосходящей чувствительности, о тонкости женской психики. О том, что мы, мужики, туповаты душой и телом, и не в свою пользу...

Благодарность как средство жить

— ***Может быть, теперь самое время — дать нашим читателям какие-то рекомендации?..***

— Я предпочитаю термин: врачебное пожелание. И для сердца его выразил бы всего в трех заповедях:

действуй весело, веселись действенно, вспоминай добро.

Говоря иначе: учись быть благодарным жизни и благодарным себе.

Благодарность превращай в состояние.

— ***Можно пример?***

— Пациентка Л. обратилась ко мне в возрасте 59 лет. Зрелый, ответственный человек, глубоко переживающий все происходящее в этом мире... Именно у таких женщин бывают сердечные срывы по мужскому типу.



Л. страдала наследственным диабетом, а в пятьдесят семь лет у нее случился довольно обширный инфаркт.

После выписки из больницы взялась за себя, самостоятельно овладела многими методами оздоровления, такими, например, как лечебное голодание по Брэггу, питание по Шелтону. Кое-что почерпнула и из моих книг...

Но ее продолжали мучить неотвязные воспоминания о перенесенной боли и о душевных страданиях, постоянный страх. Боялась остаться одна, заняться работой, выйти на улицу. Казалось, что растягивается и вот-вот лопнет рубец на сердечной мышце...

«Сердечный страх» свойствен многим людям, перенесшим инфаркт, и он очень мешал ей жить, повергал в депрессию — а депрессия, сказано уже, сердцу не помогает.

Мы встретились и принялись действовать...

Я помогал Л. входить в глубокое расслабление, внушал чувство тепла в теле — для расширения сосудов — и каждый раз она понемногу училась делать это сама, все увереннее... В аутотренинге одно из упражнений — успокоение сердца самовнушением: *«Мое сердце бьется ровно, спокойно... Сердце спокойно, всегда спокойно...»*

К этому мы и шли, но сердце сперва не затрагивали -обходили стороной, продвигая внушенное чувство тепла все ближе к нему — левая рука, левая лопатка, левое подреберье...

Сердце, я много раз об этом писал, — существо капризное и, как сама душа человеческая, склонно к наобо-ротным состояниям, парадоксальным.

Как йоги говорят, у него характер породистого скакуна: возбудимый, чуткий и своенравный — при малейшем нажиме пугается и упрямится, прямые внушения дают обратные результаты. Это вам не какая-нибудь печень с характером лошака, на которую можно прикрикнуть.



ШРЛ 6

Зато косвенные внушения именно сердцу помогают иногда изумительно. Несколько месяце» мы работали с Л. по программе, названной нами «Добрая 11амяты>...

— **Несколько месяцев?..**

— Не такой уж длительный срок, с иными работаешь и годами. Сердце одно у нас на всю жизнь, голова тоже...

— **Что же это такое — Добрая Память?**

— 11амяты о хорошем. О добром. О лучшем в жизни.

— **Противоположность злопамятству?**

— Точнее не скажешь. Если можно вспоминать злое, плохое — и даже усиливать эти воспоминания, растравлять себя злом, наполняться им — то почему же нельзя делать то же — с добром?.. Можно, и оно стоит того: стократ. Только мы этого не умеем. Не принято. Нет у нас даже слова такого: добропамятство, а злопамятство есть. Нет культуры благодарности жизни... Память — это следы пережитого. Воспоминание — оживление следа, вскрытие запечатанного, развертка-Перевод воспоминания в состояние — обычное дело. У сердца хорошая память. Даже слишком хорошая...

С самого начала мы с Л. вместе старались вспомнить лучшее из ее жизни — те состояния, когда в груди было чувство приятное, когда сердце работало легко, радостно, вкусно, когда свободно дышалось...

Погружаясь в этот опыт, запечатленный в глубине, постепенно пробудили его к жизни, и он опять стал работать: Л. почувствовала себя гораздо бодрей, уверенней и спокойней, стала смелей двигаться, подолгу ходить, все быстрее, даже немного бегать, встала зимой на лыжи...

Так психотерапевтическим ключиком мы открыли чисто физические возможности. Сердце стало наращивать свою силу. Сейчас Л. уже 79 лет, и она бодрее и здоровее, чем была в 59.

Пляшем от печки

— Владимир Львович, хочется уже совсем докопаться до сути...

Психотерапевт, как я понял, не прямо воздействует на сосуды и сердце, а опосредованно, через мозговые центры...

— Совершенно верно. Наподобие музыки.

— Но, помимо этого, у вас есть еще и специальные техники?

— Специальные техники суть внушения. Введя пациента, с его согласия, в гипнотическое состояние, можно воздействовать на сосуды и сердце более направленно. Но если речь идет о серьезных болезнях, никакая психотерапия и никакой гипноз не заменят медикаментозное или хирургическое лечение, лишь дополняют.

— А что конкретное, помимо известных всем мер профилактики, человек может делать для себя сам, когда у него нелады с сердцем?

— В вашем вопросе я бы сразу исключил слово «помимо». Каждодневный наш парадокс в том, что как раз известнос мы и не выполняем, и на поверку оно оказывается неизвестным... Если что-то не так — нужно сперва проверить простое, а уж потом искать сложности, которых, скорее всего, и ie будет. Многое может поведать нам всем опыт долгожителей, и особенно тех, кто долго жить не рассчитывал...

Вот мой давний знакомый профессор Н.. ему 90 \ег. Несмотря на столь почтенный возраст, успешно работает, читает лекции, весел и бодр. Здоровая, ясная, энергичная старость. Трудно поверить, что этот человек уже в 46 лет перенес i юрвый инфаркт, а потом до 55 лет — еще три... Мне казалось, что он уже не жилец: сердце в рубцах, по кровеносным сосудам гуляют тромбы...



Эта ранняя болезнь была спровоцирована ужасными отношениями в его первой семье — с женой они были совершенно несовместимы, хотя очень друг друга любили; жена была крайне ревнива, невероятно заботлива, идеально верна и Н., полигам по натуре, жил в непрестанном, все нараставшем чувстве вины...

После страшных страданий семья распалась, жена покончила с собой, а едва живой Н. стал пытаться как-то возринуть себя из пепла, найти новые подходы к жизни, к себе, к людям... Ото всех тех ситуаций, которые его раньше тревожили, стал уходить, закрываться, в том числе даже от собственных детей...

Появилась новая супруга, отношения на этот раз сложились удачно. Когда Н. исполнилось 59 лет, у него родился еще ребенок, открылась новая жизнь.

Ничего особенного в режиме: каждый день легкие прогулки пешком, сорок минут обыкновенной гимнастики, диета с небольшими ограничениями: не ест мяса, кроме куриного, не ест хлеба и сладкого, кроме меда и фруктов, не ест сливочного масла.

И результат: в 90 лет кардиограмма гораздо лучше, чем в те пятьдесят, когда собирался на тот свет...

Не пролейте душу, но»

— **Можно ли еще прояснить взаимоотношения сердца и алкоголя?**

— У алкоголиков инфаркты редки, но зато у них часто нарастает ослабление сердца, перерождение его мышцы. Ииюмия аликов щадит, это правда — если пропиваешь мозги, сердцу уже все равно.

— **А для неаликов какие пожелания?**

— Сухое вино в умеренных дозах, иногда чуть водочки или коньячку, только под хорошее настроение.



Четверо <«НА»\ кроме вина

— **Какие аптечные сердечные средства, кроме специальных лекарств, прописанных врачом, можно безопасно использовать самим пациентам?**

— Всем сердечникам народная медицина предписывает лечебные растения, травы — их, слава Богу, в природе много, на всякую надобность... Очень хороши валериана, пустырник, бессмертник, боярышник, тысячелистник и зверобой. Валерьянку и сам иногда попиваю.

Поменьше стараюсь назначать коронарорасширяющие препараты — они балуют сердечные сосуды, как сверхопекающие мамы, лишают самостоятельности. Сердце ведь, как завзятый сапожник без сапог, чаще всего погибает от недостатка собственного кровоснабжения. А чтобы себя обеспечивать, должно трудиться без усталости — без перегрузок, но и без поблажек.

— **А что еще помогает сердцу?**

— Легкость в области живота. Пробовали сразу после плотной еды быстро подняться в горку?..

— **Попробовал однажды. Не хочу больше...**

— Лучше всего сердцу живется при четырех «на»: **натошак, на свежем воздухе, на ходу и нафиг.**

Что такое «нафиг». можно не объяснять?..

Кстати, для немцев
показать фигу означа-
ет пожелать удачи.
Занятно?

Это знаменитый коралловый
кукиш, изделие Фаберже.



VII

жизни лучшая треть



И^В»

!""

•1 -

ijttffi-

■ ■ ^ ■ -Ш1p|;

г"*^"" :

.^

>Д* — -

J*S ■ -* ■

:" ' ■

- А что такое сон? - Работа.

Но у нее другая нота, другие краски и холсты. Пройдешь сквозь блшкние кусты, вздохнешь, травинку потревожишь, волну к губам своим приложишь, волна уснет... А полный сон бывает только в унисон...

ум дождей, длившихся тысячелетиями, гром и треск молний, выбросы магмы, трепет теплого океанического бульона... Дрожь первых, еще не верящих в собственное существование комочков живого... В пульсациях галактик, в молчаливых круговращениях звезд жили Ритмы, Мелодии и Гармонии.

Ближайшие - от Солнца, от Луны, от планет, от движения Земли по орбите и вокруг собственной оси, от ее внутренних круговоротов - навязали себя Жизни, проникли, делясь и размножаясь, в плоть каждого существа, каждой клетки, и стали их действующей математикой...

Так возникла великая живая симфония. Так произошли бесчисленные биомаятники и биоритмы, вписанные, как скрижали, в нашу наследственность.

Так в вечной нерасторжимой паре с бодрственным бытием — Бдением — явился в мир Сон, благодетельный его сменщик, младший брат Смерти.

Треть времени существования, а для кого и девять десятых (львы бодрствуют не более двух-трех часов в сутки; черепахи и сурки спят по полгода и более...). Таинственное инобытие — для чего оно?..

Было бы логично и просто, если бы сон отличался от бдения только как покой от движения, как темнота от света, как пустота от наполненности или нищета от богатства. Но куда деть сновидения, полные и вероятных, и невероятных событий, в какое сравнение вместить сны аллегорические, сны вещие и пророческие, сны творческие и психоаналитические, сны кошмарные и сны райские, сны гениальные, сны-явления и Сны-Встречи?..

Дело сна: ежедневное исправление и предупреждение ошибок здоровья. Но это еще далеко не все!..



Раньше мне думалось, что сон отличается от бодрствования приблизительно как растение от животного; потом подходящим уподоблением показалось отличие женщины от мужчины. А сейчас думаю, — не тянет ли на отличие Бога от человека?..

Сон есть *другая жизнь*, столь же нужная жизни бодр-ственной и зависимая от нее, сколь и самостоятельная, самодостаточная и свободная.

Инобытие — и быть может, самое полное, самое многообразное и самое подлинное, пожизненно в нас работающее Посольство Бессмертия...

^очти похвала бессоннице

из беседы с Георгием Лариным

ГИД — Владимир Львович, отчего бессонница, неприятность обычная, казалось бы, в основном для людей среднего и пожилого возраста, все чаще бывает и у подростков и юношей? Подруга моей жены недавно пожаловалась, что ее 14-летний сын ночами не спит, сидит то у телевизора, то за компьютером, то музыку в наушниках слушает. А у другой дочка двенадцатилетняя вообще живет только ночью, а днем как сонная муха...

— У нынешних ребят *дизригмоз* — биоритмический разбаланс — наблюдается почти поголовно. В совиный режим сдвигаются потому, что днем жить неинтересно и неуютно. Днем жизнь бедная, душевно ущербная. Весь день ты находишься в поле односторонней зависимости от взрослого мира — от тебя требуют исполнять обязанности, тебя контролируют, на тебя давят...

А ночью давление сходит на нет. Родителям утром на работу, они тебя уже не достанут, им уже лишь бы ты их



не достал. Ночь — время простора души, время возврата к дикой свободе, время тараканов и крыс...

— **...и хочется вспрыгнуть на мотоцикл, с компанией рокеров промчаться по пустым улицам и великим грохотом разбудить спящий город...**

— А что до бессонницы, то она и у младших детишек бывает, и у младенцев даже. Каждый третий ребенок не спит, когда надо, не спит, сколько надо... Я тоже отличался непослушностью сна с раннего детства и в юные годы таким же был.

— **А потом?..**

— И сейчас такой же неудобный для нормативной жизни дизритмик. Могу почти не спать сутками, иногда по несколько дней подряд. А иногда сонливость неудержимая в самое неподходящее время...

При владении тонопластикой — умении расслабляться и тонизироваться — это не составляет проблемы даже в условиях жесткого рабочего расписания. Хотя спать очень люблю, — считаю для себя и бессонницу праздником, благодатью, подарком: она прибавляет мне время деятельной жизни, дает часы творческого одиночества, когда общаешься с Главным...

— **И это при том, что вы своих пациентов от этой болезни лечите? Уже много лет о вас идет слава как о мастере гипнотического усыпления и восстановления сна.**

— Я научился помогать тем, кто страдает расстройствами сна, но лечу я этих людей не обязательно гипнозом. И вовсе не от бессонницы, как таковой. Бессонница — не болезнь.

— **А что же она такое?**

— Бодрствование вне расписания. Отсутствие сна во время, нормативно отведенное сну. Причин может быть

много. И какой-то недуг, и — пушкинский случай — избыток здоровья, переполнение силами. Состояние, когда мозг не желает отключаться, как его к этому ни принуждают. Л вот почему и зачем не хочет — об этом его обычно и спрашивают, и напрасно. Пушкин спросил...

— **Может быть, у молодежи как раз и есть этот избыток, гормон играет?**

— Чаще всего именно так: мозгу жалко топить в подушке энергию, не израсходованную за день... Другая классическая причина: любовные страдания. Весьма уважительный повод не спать, не правда ли? По рецепту римского поэта Овидия в таком состоянии рекомендуется ночью либо гулять и петь, либо писать стихи, либо читать их... Алкоголь не исключается, но — по Пушкину уже — лишь как равный выбор среди других: «откупори шампанского бутылку иль перечти «Женитьбу Фигаро...»

Натюрморт с чешущейся собакой

— **А у взрослых бессонница отчего бывает?**

— Оставляя за скобками вынужденные ограничения сна — беспокойный ребенок, работа, ночные дежурства, пьянки-гулянки — преподношу на рассмотрение целый букет возможных причин в самом общем виде:

^{E+} **неумение правильно спать, соблюдать природные правила сна (заповеди хорошего сна — дальше) -> дизритмичность — врожденная или созданная беспорядочностью жизни; дизритмику трудно вписаться в какое-либо расписание — он живет по графику собственных ритмов, зависящих от множества разных влияний — от погоды, от колебаний гормонального состояния, от настроения — и расписание сна не дается;**

36!

ж + стрессы —тревоги, страхи, заботы, обиды и другие напряженные переживания плюс неумение внутренне освободиться и расслабляться — из причин, «запускающих» невроз сна, сонневроз (см. дальше) — самая частая;

»+ неудовлетворенность всяческая, в том числе сексуальная;

»"> неравновесие, дисбаланс между умственной и физической нагрузкой — перевозбуждение мозга при нехватке мышечной работы;

""+ усталость от жизни, безрадостной и однообразной

»+ расстройства тонуса-настроения: депрессии или, наоборот, чрезмерные подъемы;

>+ зависимость — алкогольная, наркотическая, лекарственная, в том числе от снотворных;

~*+ возрастные изменения мозга у людей очень пожилых — у них может возникнуть и суточная диз-ритмичность сна-бодрствования: днем клуют носом, по ночам беспокойны — и нарушения «чувства сна»: спят, а кажется, будто не спят...

А в дополнение и развитие ко всем этим источникам покушений на Его Святейшество Сон возникает то, что я называю неврозом сна. Парадоксальное состояние, когда сон становится сверхценностью, а бессонница — сверхценностью отрицательной, личным врагом номер один.

В этих случаях человек не спит именно потому, что слишком уж убежден, что ему *на,|о* спать, заикливается на своем сне, слишком боится его лишиться.

Еще не ложась спать, еще даже не думая об этом, подсознательно уже с ужасом ожидает очередной бессонной пытки. Сон призывается с отчаянно-безнадежным усилием, которое подняло бы и мертвого...

Подсознание с яростью закрепляет отрицательный самопрогноз: «Ну вот, опять ни в одном глазу... Вот опять!.. Проснулся и больше не засну!..»

Помешать спать сононевротiku может любая ерунда — капающая вода в раковине, отсвет уличного фонаря на стене, где-то сигналящая машина, собака, чешущаяся на полу верхнего этажа... Каждый считает свою бессонницу исключительной, каждый прав...

ВЛ, пишет вам Анна из Н-ска. Мне 40 лет. По профессии технолог-пищевик. Проблема — бессонница и ,невроз.

Бессонница возникла не на пустом месте. С рождения характер впечатлительный, эмоциональный, не уверена в себе. Незнание людей, новая обстановка, недостаточный опыт в работе — всё это всегда вызывало у меня чрезмерное беспокойство, тревожность. А в последние годы мучает обоснованный страх потерять работу, я ведь за 10 лет 3 раза попадала под сокращение из-за ликвидации предприятия..

Бессонница пришла вместе с этим беспокойством и быстро, как деспот, установила надо мной власть.

Сначала я не могла спать, потому что переживала из-за работы, а потом испугалась, что потеряла сон, что дойду до инвалидности, что сойду с ума..

Признаться в своей слабости мужу и близким мне людям я не могла: по характеру очень гордая, внешне произвожу впечатление благополучного человека.



Переживала всё внутри себя. Открылась язва желудка..

Каждую ночь со страхом и дрожью ложилась в постель, уверенная, что опять не засну. Перешла на снотворные, но не верила даже им, пила по 2—3 таблетки радедорма, а спала только по 3 часа, утром просыпалась разбитой и угнетённой.

Нервная система расшаталась..

Прочитала много литературы на тему бессонницы. Ваши книги: «Разговор в письмах», «Искусство быть собой» после неоднократного прочтения давали заряд бодрости и сил. Сейчас избавилась от многих своих комплексов, приобрела опыт в работе, в общении с людьми, в семье всё благополучно, нет уже такой постоянной бытовой тревоги, но всё-таки страх перед бессонницей остался.

Разумом понимаю абсурдность страха за сон, но ничего поделать с собой не могу. Мучаюсь каждую ночь..

Я где-то читала, что до конца пережитые переживания дают избавление от невроза и восстановление сна.

Как добиться этого? Как почувствовать себя свободной, вырваться из плена страха? Как снова научиться нормально спать, или это уже безнадежно?-



**^Гбк вылечить язву рассудка**

Анна, даю честное врачебное г\ово: вы буде-'те спать хорошо, крепко и с удовольствием, безо всяких снотворных. Для этого вам не придется даже «снова учиться спать» — а н>жно будет всего лишь позволить себе спать или не спать — как получится — точно так, как ото позволяет себе ребенок. Как позволяли и вы сами, пока не испугались бессонницы... Вот тогда-то, вернув своему сну свободу от обязаловки, вы просто-напросто снова вспомните, как нормально, спокойно спится, как это происходит.

И это БУДЕТ происходить. Вы будете спать, спать хорошо. Пожалуйста, внимательно перечитайте и мое письмо, и свое. Вот ключевые слова из вашего: **Как почувствовать себя свободной..** Сказалось неволью, а это самая суть и есть. Почувствовать себя свободным человеком, укрепиться в свободе, зажить и ней внутренне — это больше, чем просто излечение от невроза. Это здоровье духа.

«В здоровом теле здоровый дух» — правда только на двадцать процентов. На восемьдесят — ровно наоборот: здоровый дух тело оздоравливает.

Сперва обычно язва рассудка, потом язва желудка. Вы три раза теряли работу. Потеря работы, конечно, серьезная неприятность, угроза благополучию. Но не смертельная, согласитесь. Неприятности бывают и куда как страшней, вы это знаете. Люди теряют мужей, жен. теряют детей, теряют здоровье, теряют разум, теряют жизнь...

Л вы потеряли благодарность своей жизни. Вон сколько потерь донныне вас миновало, да и то, что теряли, — опять находили.



Жизш птшла ТРЕТЬ

355

Теряли покой и сон — да.

Но признайте же — не насовсем. В общем-то живы-здоровы. И как сами ни гоните от себя сон и покой недоверием к жизни — они вас находят, потихоньку вас сами для себя отбирают, пользуются просветами...

Сон и покой неразлучно дружили бы с вами, если б вы догадались — и это еще не поздно — принять свободное, открытое, готовное отношение к многообразным вероятиям жизни.

...волна волну оповещала:

«все потеряли — все сначала»,

и ветер ветру обещал

начать с начала всех начал,

а у причала соль рычала,

и чайка сонная кричала,

и как интригу кардинал

прилив с отлива начинал,

и все начала умещались

в ту даль, где дали обещались,

в лавины облачных дворцов,

где грезились отцы отцов,

в развалы солнечных ступеней,

где грелись струны откровений

и лучезарный ученик

читал строку из Книги Книг...

Душевно оздоровиться — значит обрести Внутреннюю Свободу, а не просто проманипулировать своим состоянием. Человек внутренне свободный перестает быть жестко, однолинейно зависимым от своих житейских привязок, таких, как наличие работы, наличие или неналичие сна, наличие или отсутствие чего бы то ни было.

13 Зак. 1900

Спросите — разве возможно?!

Не в полной степени, но возможно — и вы это уже множество раз испытали, когда, например, хотелось есть или пить, а вы отвлекались от этого желания и на время о нем забывали — становились отчасти независимой от своего тела. У вас есть опыт частичной независимости от своей боли, своего страха, своей слабости...

И от бессонницы тоже!

В абсолюте недостижимое, как бессмертие, состояние Внутренней Свободы должно стать нашим осознанным постоянным стремлением, если мы не хотим быть жалкими рабами обстоятельств, роботами судьбы.

Неизбежности не перечая, я в тайник ее пристально вник. Благодарствуй, минутная встреча, благодарствуй, единственный миг. Благодарствуй, потеря-утрата... Как дитя, пальчик взявшее в рот, жизнь меня потеряет когда-то, поиграет и снова найдет...

Призовите Внутреннюю Свободу в свою душу, доверьтесь ей — и она явится, а с ней и хороший сон.

Только не ожидайте «результата», не подгоняйте естественные события, не насилюйте природу программой, уважайте ее тайну.

Не относитесь к себе как тиран к рабу, как манипулятор-механик — к непослушной машине. Сон снизойдет к вам не тогда, когда вам это будет «надо», — а когда будет угодно Его Владычеству.

Доверьтесь неведомой воле Владыки Сна...

Ночами, пока не спится, слушайте через наушники приятную музыку, читайте хорошие стихи или прозу.



Попутно спокойно занимайтесь мышечным освобождением, снимайте зажимы, расслабляйте лицо, глаза, свободно дышите... Дозы снотворных, если вы уже прочно на них сели, постепенно снижайте, а потом отмените совсем. Обо всех общеоздоровительных мерах знаете сами. Уверен, все скоро у вас наладится. (...)

ВЛ, спасибо, сплю уже хорошо. Самой непонятно, как это получается, но, наверное, что-то во мне учуяло, что свобода не спать так же важна, как и свобода спать.. И еще до меня дошло, что чуть ли не всю сознательную жизнь я сама себя бессознательно загоняла в депрессию. Ее разрешала себе радоваться тому, что есть.

Какая-то детская глупость, почерпнутая, быть может, от бабушек.

Застряла как осколок в мозгу.. Уже вынула. Анна.

доктор ТоробобН предлагает

ГИД — Как я понял, случай этот — образчик невротической бессонницы и того, как вы ее лечите? В очных случаях схема такая же?

— Да, но каждый раз множество непредусматриваемых индивидуальных акцентов, нюансов и сложностей...

Всегда спрашиваю: «Сначала вы расстраиваетесь из-за того, что не спите, а потом не спите из-за того, что расстраиваетесь?» — «Да... да... Замкнутый круг...» — «Предлагаю проверенный выход». — «Какой?» — «Отказаться от цели.- спать. Отказаться от желания спать». — «Как? Ведь я хочу спать!.. Я мечтаю спать!.. Норма сна 7 -8 часов... Бессонница истощает... Как работать не вые-

павшись?!» — «Вы рассуждаете правильно, только сон рассуждает наоборот. Откажитесь от мечты спать, от цели спать. Примите отсутствие сна спокойно, как вашу норму. Пользуйтесь временем бессонницы для здоровья, для отдыха. Учитесь глубоко расслабляться. Считайте расслабление самодостаточным состоянием, погружайтесь в него доверчиво. И вот тогда, неожиданно-незванно...»

— **Ну и как, всегдали доходят ваши доводы, всег-дали такие решительные удачи, как с Анной?**

— Всегда не бывает никогда. Кое у кого поначалу непонимание, сопротивление... Пациенты с упорной само-манипуляторской установкой требуют либо снотворных, от которых не возникает зависимости, а таких быть не может, либо гипноза, который вернет сон сразу и стопроцентно. Такого тоже не может быть...

— **Почему? Ведь гипноз может все, а вы...**

— Гипноз может все только потому, что человек — сам гипнотизируемый человек — может все.



Загипнотизированная сомнабула в состоянии каталепсии.



Заповеди хорошего сна

памятка для разучившихся

Сон — дело древнее. Отработан природой мастерски. Поучимся у зверей, спящих, как спали многие тысячи поколений наших предков. И у детей поучимся: покуда не покорежены цивилизацией, они спят еще по-природному, спят совершенно правильно.

Заловедь первая: сну — доброе время,

что означает: »+ спи когда спится »+ спи сколько влезет, когда можно »+ спи сколько выйдет, когда нельзя

Будем послушны своему сну, будем ему уступать.

Если ощущаешь сонливость, не понуждай себя бодрствовать без крайней необходимости. Поспав, когда просит того природа, всегда выигрываешь, а время, сворованное у сна, окажется зряшным, если не хуже...

Обращаясь со сном уступчиво-уважительно, вскоре заметишь: и он отвечает тебе тем же. Гораздо легче будет вставать по будильнику или по самозаказу, вставать когда надо, даже и недоспав.

Звери легко засыпают и легко просыпаются; дети, не переутомляемые искусственно продлеваемым бодрствованием, — тоже.

Заловедь вторая: сну — доброе место,

что означает: »+ спи где можешь (см. выше — спи, когда хочешь...) ** сотвори ложе — а вот об этом особо...



ГЛАЗА 7

390 Правильное ложе делает моложе

наблюдение, пригодное для рекламы ортопедических матрацев

Где и как ложе рас-по-ложить?

Вопрос вовсе не праздный, вопрос здоровья и счастья. И задаваться им следует не только при вселении в новое жилье, будь то палатка или дворец, но и всякий раз, когда со здоровьем или со счастьем в доме по неясным причинам происходит что-то не то.

Хорошо ли выбрана и устроена спальня?..

Увы, чаще ее выбирать не приходится, и если это комната, самая удаленная от шума, гама и суеты наружной и внутренней, то чего еще пожелать?..

Хорошего вида из окна. Защищенности от палящего летнего солнца и от ледяных зимних ветров.

Геомагнитные рекомендации (спать головой к северу или востоку, не ставить кровать в так называемую геопатогенную зону...) можно учитывать, но всего более для успокоения души и с вопросительным знаком. В моих многих домах, располагавшихся в самых разных местах, животные всегда спали прекрасно головами куда попало, ориентируясь уж во всяком случае не по компасу.

Что же касается геопатогенности, то это вопрос темный... Специалисты по этому делу уверяют, что если жить и особенно спать в тех пространствах, где пересекаются топографические проекции текущих под землей водных потоков и геомагнитные меридианы (зеброобразные сгущения магнитных силовых линий земли) — гарантирована куча болезней, от астмы до рака, психозы, полтергейс-ты и прочие радости.

Ну и, следовательно, не избежать и постоянного обращения к этим самым специалистам за платными кон-

сультациями — чтобы, помудрив с рамками, показали, куда ставить мебель, где готовить еду, где спать и любить друг друга, где туалет устроить...

Помыслим здраво, друзья. Может быть, это что-то и значит — какие через вот этот квадратный метр проходят поля и что под землей. Но ведь полей так и эдак через каждого уйма проходит — радио, телевидение, телефоны-мобильники — и ничего, живут люди.

Кому неймется — легко найдет врага своей жизни и сна в чем и в ком угодно — хоть в тещином сглазе, хоть в жидомасонском заговоре, хоть в соседском псе. Плохо спится — ну передвинь койку, ляг хоть на потолок, хуже не будет. Но сколько мебель ни переставляй, здоровей и счастливей не станешь, покуда не совершишь должных перестановок в душе и теле.

А вот что ясно, то ясно: спальная кровать должна находиться как можно дальше от включенных электроприборов и от отопительного радиатора.

Головная сторона — дальше всего!

Почему? Да потому что грубое, одуряющее излучение идет от этих всегда пыльных, топорных, безжизненных, антихудожественных железяк. Коты его, за неимением других источников обогрева, выдерживают, но ведь сказано: коту черт приятель...

И еще важное: **учитывать скрытый склон.**

Нередко жилье стоит на небольшом склоне местности. По этому склону все выровнено. Однако, если налить на пол воду, можно заметить, что она потихоньку стекает в одном направлении...

Если так, — значит, в этом же направлении силой тяготения будут во сне сдвигаться и внутрителесные жидкости — кровь, лимфа, межклеточная плазма, желчь в пузыре, сок в желудке...



Результат — отеки, застои в грудной клетке, утренние головные боли, тяжесть просыпания, а у людей пожилых и гипертоников и того хуже... Скрытый склон дома легко обнаружить ватерпасом или водой на полу.

Спать нужно всегда головой повыше — хотя бы на полсантиметра, а лучше на три—пять — заметим, звери всегда так стараются. Если невозможно поставить кровать головной стороной против уклона, стоит подложить под передние ножки шайбы или дощечки.

Ложe не должно быть ни тесным, ни слишком просторным. Многим неважно спится на широких, просторных, казалось бы, самых удобных кроватях. Дело вот в чем: первичное помещение для нашего самого хорошего сна — материнская утроба — отнюдь не просторна, там тесновато. Зато — в самый раз, чтобы не потерять чувства касания, чувства объятия, чувства защиты. Это чувство необходимо и родившемуся малышу, и дальше, потом...

Тот, кто спит на просторном ложе, как правило, инстинктивно заворачивается в одеяло, устраивает себе из него кокон — некое подобие материнской утробы. Инстинктивно же люди предпочитают ставить кровати в углы комнат, чтобы стена была рядом хотя бы с двух сторон (в утробе стена сплошь вокруг). На боковые стены стремятся вешать мягкие ковры.

Сладко спится, когда спина или бок прислоняются к мягко-упругой спинке раскладного дивана...

Учтем: у тела есть внеглазное -зрение — благодаря ему мы «видим» спиной, затылком, руками, ногами...

Это древнейшее чувство всегда работает у нас исподволь (почему мы и чувствуем чей-то взгляд со спины), а с первозданною силой пробуждается в темноте, на скалах и на деревьях, при болезнях и травмах, в интимные мгновения, а также, конечно, при слепоте...



И оно же действует в естественном сне и в гипнотическом состоянии (в чем я множество раз исследовательски убеждался), следит за событиями в близлежащем пространстве, вымеривает его строение...

С давних времен встречались любители спать в гробах. И не только из мистических и смертоприготовитель-ных соображений.

«В гробу не страшно, — уверял меня один такой любитель, художник. — Наоборот, уютно, как у мамы в животике. Да и чего брыкаться, ведь все равно прибудешь сюда на последний сон...»

Для защищенного, психоэкологичного сна я рекомендую кровать — люльку, похожую на яйцо, разрезанное по длине пополам.

Не надо подушек мягких, больших, не надо подушек вообще. Под голову желательно подкладывать валик — высотой в ширину своего плеча. А точнее: расстояния от уха до локтя, когда лежишь на боку с шеей, вытянутой как продолжение позвоночника.

Валик не чересчур жесткий, но и не мягкий, а упру-жисто-плотный — настолько, насколько может¹ быть плотным собственное плечо. Мягкость локтя равная по телу — не жестче, но и не мягче.

Но еще кто как привык — привычку, ежели не вредит, не стоит ломать, себе же дороже.

Кошки, собаки и обезьяны, заметил я, предпочитают спать на подстилках помягче, а то и в человеческую кровать с удовольствием забираются. Однако прекрасно спят и на твердом — врожденные мастера расслабления, как, впрочем, и мы, о том позабывшие.

И зверь, и человек, слишком мягко спящие, в бодрствовании обретают черты раздражительности или нервной опасливости[™]. Понятно: мир для них слишком жесток...



Заповедь третья: сну — чистый воздух

Я писал о древнейших партиях в человечестве — тепловиках и свежевиках, они и ныне здравствуют и непримиримы, в моем же семействе... Попробуем взвесить здравую часть доводов обеих сторон.

Сон в духоте — затруднение очистительно-восстановительной работы организма, которая именно во сне происходит — ущерб здоровью физическому и психическому, особенно для детей, снижение иммунитета, ухудшение памяти, ускорение старения.

Сон в холоде без привычки — большой дискомфорт; если холод такой, что и будит — здоровью не помогает; а при переохлаждении или сквозняке риск простуды...

Но вот что интересно: вникнув в подноготную тепловиков, всех этих щелезатыкателей и форточкозакрывателей, я убедился, что у большинства из них главное побуждение, неосознаваемое — не утепление помещения, а его изоляция, замкнутость! — пространственная безопасность — все та же утробность, возврат *туда*...

Две настойчивые потребности вполне можно согласовать. Укрываться теплей, закутываться поплотней, а форточку или окно все-таки открывать!..

Лучше всего спится, когда в доме есть небольшой ток воздуха, сквознячок, проходящий не через ложе, а где-нибудь в стороне.

Заповедь четвертая: сну — чистое тело

Тут почти все всем понятно — кроме того, что чистота внутренняя важнее, чем наружная... Не переедать на ночь, хотя перед сном и не возбраняется подкрепиться.

Очень желательна вечерняя неспешная прогулка на воздухе. Легкий самомассаж, теплое омовение.

Если к тому идет, и немного любви... Или много...



А для очистки сосудов и капилляров, чтобы грядущий сон освежил по полной, не посоветуешь, пожалуй, ничего лучше полстакана теплой воды или травяного чайку с лимоном и медом — перед самым отходом...

Заповедь пятая: сну — чистую душу

Неисполнимо. Но припомнив, какое значение придают все вероучения сотворению вечерней молитвы или медитации... Понятно, как пусто это звучит для привыкших зомбически отрубаться под телеужастики или порнуху. Но когда-нибудь и зомби очнется...



*Будь, Малыш, настороже:
Семь Печатей спят в душе.
Охраняют Три печати
три Великие Печали —
вечный сумрак, вечный ад.
Самовольный взлом чреват...
Три других — Печати Сил.
Черт у Бога их стащил,
в рай залез и там запрятал,
трижды кровью запечатал.
А последняя Печать,
потаенная, седьмая,
может целый век, немая,
ничего не означать...
Кто раскрыть ее сумеет,
тот забыть себя посмеет
и с начала все начать.*



великое искусство досыпать

— Лично я бессонницей не страдаю, а вот сонливость... Недосыпаю, просто времени не хватает — то дела отнимают его у сна, то соблазны...

— Несколько лет назад я провел частное исследование — постарался прикинуть, какая примерно часть трудящегося населения Москвы успевает за ночь выспаться, а какая нет. В моей выборке получилось, что высыпаются регулярно только два человека из десяти. Восемь невысыпающихся в каждой десятке, вы представите?..

А жалуется на бессонницу или неустойчивый сон из десятка только один. Относится к бессоннице как к проблеме — один из тринадцати. Это не мало, но и не так уж много — и очевидно, что остальные к своему постоянному недосыпу как-то прилаживаются.

— Вон сколько спящих и полуспящих в утреннем и вечернем транспорте...

— Да, досыпают многие, некоторые даже стоя... Человеческий мозг — машина удивительно хитрая.

Исследования показали, что при серьезном дефиците сна мозг начинает учиться «добирать свое» и в бодрствующем состоянии, искусно перераспределяя внутреннюю энергетику: одни участки спят, другие работают, третьи «кусочками» и спят, и работают...

Если вы наблюдательны, можете и при простом взгляде на человека определить: бодрствует и работает, причем даже и хорошо работает, но все же не выспался — лицо несвежее, белки глаз желтоваты, веки красноваты, вокруг паутинка мелких морщинок... Кто-то раздражительно-суетлив, кто-то заторможенно-пасмурен...



бодрость при недосыпе

практические предложения

^> Свежий воздух — как можно больше дышите свежим воздухом, он тонизирует! (Правда, при резком контрасте с привычной духотой свежий воздух вызывает иногда и сонливость, это говорит о глубинной усталости.)

^> Не наедайтесь вволю, пока не выспитесь, будьте слегка голодны: это поддерживает мозговой тонус; поев плотно, сразу почувствуете, что бодрствовать труднее...

■*> Осторожнее с тонизаторами! Будьте очень умеренны в их употреблении: крепкий кофе или чай могут подействовать и парадоксально, а «отмашка маятника» после искусственного подъема тонуса неминуема. Тем паче опасны такие подхлестывающие средства, как лимонник или женьшень в больших дозах.

^> При неодолимой недосыпной сонливости три-четыре часа полноценного бодрствования может помочь поддержать аскорбиновая кислота (2—3 грамма на стакан кипяченой или минеральной воды, теплого сладкого чая или кофе) плюс 1—2 таблетки ношпы.

^> Будьте в движении, насколько это возможно: не оставайтесь долго в неподвижности или однообразной позе, похаживайте, пританцовывайте, встряхивайтесь, переминайтесь. Шевелите пальцами, побалтывайте ногами... Приятная легкая ритмичная музыка — очень кстати!



&> Массируйтесь при любой возможности: разминайте руки, плечи, ноги, спину, живот, поясницу; особенно тщательно кожу головы и шею. Мимическими гримасами разминайте лицо.

^{s>} Освежайтесь прохладной водой почаще — особенно стопы, локти, шею, ладони, ноздри, глаза, уши (с одновременным массажем).

&> Устраивайте мини-отдых для мозга как минимум раз в два часа — минуты на три-четыре, а лучше на пять—семь—десять, освобождайте от напряжения мышцы всего тела: прежде всего лицо.

**** Напряжение глаз, особенно устающих от недосыпа, можно снимать поглаживанием век и легким вращательным движением глазных яблок по часовой стрелке и обратно. Если при этом еще ослабить напряжение челюстей, можно войти в быстрый самоконтролируемый аутогипноз: «вырубиться» на минуту-другую или хотя бы только на несколько секунд, не теряя на это время внутреннего «дежурного», следящего за обстановкой и управляющего состоянием... Одна такая маленькая отключка при достаточной глубине успевает «перезарядить батарейки» и заменить час-два обычного сна, это на собственном опыте постигают бессонные часовые и кормящие матери...**



ЯГитрыш подвиг вовремя лечь**— Значит, все-таки отсыпаться надо?**

— Кто спорит?!.. Но сколько спать, чтобы выспаться, — лучше всего известно самому нашему мозгу, маятнику его тонуса. Слава Богу, лишить мозг¹ необходимой ему дозы сна не легче, чем самопроизвольно остановить сердце. Конечно, когда приходится воровать сон у бодрствования, организм терпит ущерб.

Но от бессонницы при всех муках пока что еще никто в мире не умер, никто даже не сошел с ума, как ни старался. Людям, добровольно соглашавшимся на экпери-ментальную бессонницу, для практически полного восстановления требовалось отоспаться вволю всего один раз часов 10—12.

Доза и график сна не только разнообразны у разных людей, но могут быть весьма изменчивыми у одного и того же человека. (Возраст, климат, время года, погода, работа, питание, настроение...)

Парадоксально могут менять свое действие и снотворные, и стимуляторы. Для меня лично прекрасным снотворным некоторое время был крепкий кофе. Так он стал действовать после того, как я переувлекся им в качестве помощника бодрости. Сперва расстроился, а потом сказал своему мозгу большое спасибо...

— Исключаете ли вы в практике снотворные?

— При бессонницах, берущих начало от серьезных расстройств после тяжелых травм, при глубоких депрессиях или возрастных изменениях мозга — без лекарственных успокаивающих и снотворных не обойтись.

Имеет смысл иногда и принимать легкие стимуляторы с утра (кофе и крепкий чай) — для отладки качаний суточного маятника.

Все это не исключает, напротив, предполагает освоение расслабления и медитаций — и для того в том числе, чтобы удерживать возникающую лекарственную зависимость в пределах управляемости.

— **Когда спать совершенно не хочется — можно ли волевым усилием или каким-то самообманом заснуть без снотворных?**

— Засыпание прямой волей не управляемо — как и другие важнейшие дела тела, например сердцебиение или половая функция. Если совсем нет¹ внутренней расположенности ко сну, никакая сила, кроме грубой химии, не заставит уснуть.

— **Даже гипноз?**

— Внушаемые люди могут прямо из бодрствования переходить в транс с глубокой заторможенностью, внешне очень похожей на сон. Но такое состояние отлично от сна, это показывают биотоки мозга. Лишь примерно у 20% гипнотический сон может переходить в естественный, когда возможны уже и сновидения...

Сон своеволен, пуглив, капризен, но обходным образом поладить с ним можно. Научившись расслабляться, можно приводить в действие скрытую возможность заснуть — и самим расслаблением частично сон заменять: давать себе углубленный отдых.

— **А что значит «ложиться спать вовремя»? Обязательно в одно и то же определенное время?**

— Неплохо бы. Но иногда сегодня вовремя — в 10, а завтра — в 12. Если вечером клонит ко сну — вы «жаворонок» или просто здорово устаете в конце дня — находите решимость одолевая вязкую инертность, бросать недоделанные дела, недосказанные слова, недодуманные мысли — и, выражаясь технически, вырубайтесь. Как в старину говорили, возложим заботы свои на Бога...



ЖИЗНИ ЛУЧШАЯ ТРЕТЬ

— ***А если приходится себя пересиливать?..***

— Поучимся у себя же. Присмотримся к своему дню — и найдем, обязательно найдем щелки, просветы для короткого сна или хотя бы расслабления, релаксации... Важно ведь, повторю тысячу раз, не столько количество сна, сколько качество — насколько и как успевает мозг перезарядить свои тонусные приборы.

Если к вечеру тонус нарастает — вы «сова», ваш мозг только расходится, поток мыслей, желаний, деятельности — то никаких проблем, если не нужно рано вставать.

Но если приходится... Попробуем некоторое время упорно вставать очень рано — вдруг вместо совы в нас проснется жаворонок, такое случается...

^***Редсонье: созревание засыпания***

как проводить усыпительный самогипноз

— ***Вы писали, Владимир Львович, что погружение в гипнотический сон и в естественный имеет единое «исполнительное звено» — расслабление организма, глубокую релаксацию...***

— Совершенно верно, и на этом общем звене — я его называю 11редсоньем — основан глубокий самогипноз, он же аутогипноз, и классический аутотренинг.

— ***Если не секрет, расскажите все-таки чуть подробнее, как вы проводите гипнотическое усыпление и можно ли и как пользоваться этой психотехникой в порядке самообслуживания.***

— Гипнотических техник неисчислимо много, и лишь небольшая часть из них описана в руководствах.

Безвещественные снотворные копятся человечеством от первых колыбельных, с глубокой древности...

Не секрет это, а тайна. Не алгоритм кнопконажима-ния, а совершение живого события.



Каждый вечер я теперь наблюдаю, как входит в Пред-сонье и засыпает моя маленькая дочка. Каждый вечер вижу, как снисходит к ней благодать... Машенька моя ребенок активный, жить ей интересно—и посему всегда, куда только может, сопротивляется сну: если сказать «пора спать» или «ты уже хочешь спать», будет возмущенно возражать — «не хочу я спать»... Но, наконец, смаривает — прикладывается поудобнее, устраивается иногда полусидя... «Я не сплю, я просто отдыхаю...» — «Конечно, не спишь... Зачем спать...»

Свет может во всю гореть, взрослые вокруг занимаются делами и разговаривают, верещит телевизор... Ей так нравится — погружаться в сон между делом, среди своих — это естественно, так и зверюшки засыпают...

Пожалуйста, не умолкай, жизнь вокруг, продолжайся...

(Смотрите на засыпающее дитя искоса, незвзначай...)

...В близлежащем пространстве — не видно этого, но ощутимо — прозрачным покровом уже легла тишина...

Легким медовым румянцем Предсонье начинает проступать на щеках, туманит глаза, задумчиво-пристально устремленные в какую-то даль, ведомую Бог весть кому...

...Я сказал уже, что сноподобный гипнотический транс и естественный сон, вызванный через гипноз, — не одно и то же. Но есть между ними природная дорожка — как раз Предсонье, оно самое...

Вот передо мною явно гипнабельный человек (опыт позволяет определять таких с одного взгляда).

Чтобы я смог его загипнотизировать, мне достаточно лишь с ним пообщаться так, чтобы он почувствовал, что во мне есть добрая сила — и дать его подсознанию знаки моего действенного покровительства.

В среде гипнологов это называется — взять на рапОрт (рапОрт = связь, общение).

Я могу, допустим, предложить человеку быстро и хорошо отдохнуть, для чего попрошу (а интонационно — с мягкой уверенностью потребую, как бы уже предвосхищая дальнейшее развитие событий) принять удобное положение и свободно дышать...

Далее предлагаю (один вариант из тысяч возможных) приподнять руку с вытянутым указательным пальцем и смотреть пристально и неотрывно на его кончик или на ноготь... Продолжая освобождать мышцы и медленно, свободно, спокойно дышать...

«Я буду медленно считать до двадцати одного... (Вариант: вы сами про себя медленно считайте до двадцати одноао... или до пятидесяти одноао...) Во время этоао счета вытянутый указательный палец будет утомляться и медленно, понемноау сгибаться... И в это же самое время будут медленно, понемноау клониться вниз... медленно... очень медленно... опускаться веки... Будут медленно опускаться... все ниже... и ниже... Медленно закрываться... совсем медленно... Потом палец медленно... очень медленно соанется... рука медленно опустится... глаза медленно закроются... А потом наступит блаженное медленное успокоение и медленная дремота... дремота... Потом медленная дремота начнет понемноау, медленно углубляться»...

Вы, конечно, заметили многократно повторенное слово «медленно» — и заметили, как оно действует...

Фокус тут в том, что, по закону Доктора Торобоана, как раз это «медленно» ускоряет приход Предсонья,



£

ГАЗА 7

404

и иной раз уже ко счету «семь» или «девять», глядишь, палец согнулся, рука мягко-безвольно упала, веки опустились, глаза закрылись — и...

Дальше можно уверенно-приказательно или отвлеченно-утвердительно произнести слово «спать» или слово «сон»... А можно и не произносить, а начать просто говорить что-то важное, но очень естественно и спокойно, или что-то неважное, но очень проникновенно, приятно...

На врачебных сеансах, под спокойную музыку, чью-то или свою собственную, я обычно произношу полустиховые нолуимпровизации — полубормочу, полупою, отчасти рассчитанно. отчасти как Бог на душу положит, по чувству мгновения — чтобы приблизить миг, когда человек, оставаясь со мною на связи, сможет отключиться от мира и от своих переживаний...

свободно... спокойно... спокойно... удобно...

свободно себя отпускаем...

свободно спокойно... удобно...

освобождается все отпускается...

разжимается...

раздвигается-разжимается...

разжимается-расширяется...

все отпускается совершенно свободно...

просторно-свободно...

просторно-удобно... свободно-приятно

и постепенно становится так хорошо...

так приятно...

так постепенно тепло и приятно...

и теплой становится эта свобода и теплой...

и мягкой удобной

спокойной и теплой...

ЖИЗНИ ЛУЧШАЯ ТРЕТЬ

Как видите, никаких особенных сверхсекретных слов — все простые, знакомые, можно даже сказать, банальные, как в какой-нибудь попсовенькой песенке. Но... Все-таки в сочетаниях не совсем обычных, в связках местами чуть неожиданных... Важнее всего то, как слова звучат — интонации, ритмика, музыкальная сторона...

— ***Но я и при чтении ваших текстов чувствую какой-то гипноз, глазами тоже будто бы ощущаю музыку, передается не просто значение, но энергетика конкретного состояния...***

— Словами, как красками, звуками, запахами, прикосновениями, можно производить **сгущения ключевых ощущений**.

— ***А это как делается?***

— Подбором по образно-звуковым, фонетическим и даже чисто зрительным свойствам. Особыми сочетаниями, особыми чередованиями...

— ***Этому научиться можно?***

— Можно — на образцах лучшей поэзии — и...

— ***При наличии собственного дарования, хотели сказать?.. Не обойтись?..***

— Видите ли... Вопрос в широте применимости. Разное дело — искусство для других, для многих, «на вынос», — и для себя, для домашнего употребления. В домашних поделках вполне допустимо и даже необходимо быть не критичным и сколь угодно банальным.

Ключевые ощущения — рычаги подсознания. Ваш покорный слуга всю свою сознательную и подсознательную жизнь рисует и играет душевно-телесные состояния для других, пользуясь речью как палитрой и клавиатурой.

А вы можете делать для себя то же самое, но по-своему, подбирая собственные слова, выстраивая их в соответствии с предошущаемым вами действием...



вот в правой руке
нарастает приятная тяжесть
приятная тяжесть
вот в левой руке
нарастает приятная теплая тяжесть
теплая тяжесть
и мяко-спокойно-тепло
эта тяжесть как будто в перину
в дремоту предсонную ляжет
в дремоту предсонную
мякая теплая тяжесть заляжет

Ощущение небольшой приятной тяжести может самопроизвольно возникнуть уже при принятии удобного положения и сбрасывании зажимов, и это означает, что наготове сонливость — Морфей готовится открыть дверцу в свое царство... Предсонье уже совсем близко...

Чувство тяжести в теле — сигнал расслабления мышц, снижения тонуса: так мышца дает знать мозгу о своем нежелании повиноваться. При сильной усталости это чувство может быть неприятным — тело становится как бы чугунным или свинцовым, до онемения...

Если бодрствовать все же приходится — преодолеваем. Когда отдыху отдаемся свободно — тяжесть переходит в истому, уже приятную. Эта истомная приятность отяжеления в сочетании с потеплением тела и нужна нам с вами, если хотим глубоко, совсем глубоко расслабиться, до той самой морфеевой дверцы...

Поистине, это тяжесть самая легкая. Когда она сочетается с разлитым чувством тепла, когда дыхание свободное (сонное), когда расслаблено и лицо, и шея — до сна остаются считанные мгновения...

Сознание начинает плавать... Или летать...



ЖиЗДИ *ЛУЧШАЯ ТРЕТЬ*

407

нови тепло тяжелеют

приятно-спокойно-тепло тяжелеют

тепло тяжелеют приятно-тепло тяжелеют

тело все тело тепло тяжелеет и наливается

мягко-дремотной согревающей тяжестью

вот оно словно большой созревающий плод

наливается дышащей согревающей тяжестью

вот уже веки вот веки так мягко-тепло

так спокойно светлеющей-зреющей

тяжестью наливаются

вот уже веки себя согревают

своей созревающей тяжестью

согревают и закрываются

Это состояние уже можно назвать гипнотическим или

само(ауто)гипнотическим, оно же — глубокая релаксация, оно же Предсонье.

Им можно завершать самонастраивающий сеанс среди дня или перед ночным сном — и, побыв в Предсонье сколько-то времени, либо подняться в

бодрствование, либо заснуть...

— В Предсонье возможна работа сознания?

— И еще какая. И думать можно, и планировать, и сочинять...

Прекраснейший холст для любого творчества.

Трудность только в поддержании бодрственного полусвета: некоторые

слишком быстро проваливаются в самый обычный сон. Не беда: хорошенько

сосредоточимся на своем ДОСе в самом начале расслабления или еще

раньше. Пока погружаемся в Предсонье, ДОС успевает внедриться в

подсознание: пока спим — будет действовать и углублять действие...

Допустим, вы пожелали погрузиться в 15-минутный самогипноз с задачей:

расслабиться глубоко, а затем сразу подняться — свежим, бодрым, уверенным.



406

Закажите себе это заранее в виде, например, образной пары «Медуза — Орел». Расслабившись, станьте сонной Медузой, внутри которой будет зреть мощная гордая птица... Сначала орленочек, совсем крохотный... Будет расти, расти... И наконец — взмахнет, взлетит, воспарит!..

Пусть несколько мгновений до начала расслабления этот предварительный образ поиграет в вашем воображении... Начинайте сбрасывать зажимы, дышите свободно, входите в Предсонье...

Медуза родит Орла, будьте уверены!

...А вот один из подарков Предсонья мне лично — стих, который, хотя и минорен, потом помог еще многим...

...свет сумерек, прощальный странный свет, когда вопрос яснее, чем ответ, и отзвуки отчетливей звучанья... Сошествие Учителя Молчанья, закат заката... Тише, он пришел... Безмолвие восходит на престол. Мир гасится...

Еще один укол,

и замолчит Поющий Фехтовальщик, и грядет ночь...

Ты догадался, мальчик,

любовь проста и встретиться легко,

но меркнет свет,

и звезды далеко...

Совершенно бесплатно

молшпба себе и Выше: предсонное самобнушение Куэ

...Ночью, уЖе у себя в постели, уЖе вытянувшись или свернувшись клубочком, как вам привычно...

...Узке сомкнув веки, узке дыша так, как вы дышите обычно, готовясь уснуть — нет, еще не уснуть, только, моЖет быть, задремать слегка...

...Именно в это время, когда вас не отпускает мысль о неприятности, о несчастье, о вашем недуге...

...Когда болит тело или душа... Когда боль готовится овладеть вами в вашей дремотной беспомощности, и только на сон вся надеЖда, только на сон...

...В миг, когда мысли и образы набегают потоком, уЖе вами не управляемым...

...Когда, словно волны прибоя о берег, бьется в душе тревога, боль, горе - но мысли и образы начинают смешиваться, разбегаться... Вот в этот миг зреющего предзабытья - но вызреет ли оно, вы еще не ведаете - в этот миг начинайте — беззвучным шепотом, монотонно, отсутствующе, безразлично, без выражения, как будто это вас не касается, словно это делает за вас кто-то другой — повторять слова:

проходит это проходит проходит проходит это проходит проходит

...Повторяйте раз 50 и более... Повторяйте, бубните, шепчите все с тем Же невыразительным безразличием, спокойно и отрешенно, механически-монотонно, наивно, как маленькое дитя... Повторяйте снова и снова, пока не забудетесь, пока не погрузитесь в сон...

Наутро, уЖе после первого предсонного самовнушения, вы почувствуете значительное облегчение.

Делайте это изо дня в день, и вы обнаружите, что боль исчезает, что ваш недуг оставляет вас, что тревога рассеивается...

...Что предмет тязккой заботы каким-то чудесным образом изменил свои свойства, что обстоятельства начинают меняться к лучшему...

Примерно так, еще до появления аутотренинга, наставлял своих пациентов скромный швейцарский аптекарь, любимый мой человек — Эмиль Куэ.

Человек не начитанный, Куэ сотворил свой метод совершенно самостоятельно, неким озарением — не без помощи, разумеется, многолетней практики — он ведь общался с разнообразными страждущими посетителями своей небольшой аптечки и всех их выслушивал, всем старался помочь добрым словом, советом.

Изумительный наблюдатель, он в первую голову испытал свою технологию на себе самом, избавился с ее помощью от жутчайших болей в суставах и еще около полудюжины разных болячек.

Безвозмездно и с великим успехом лечил всевозможные болезни у своих пациентов. И не только болезни — отступали и разные другие невзгоды (как говорят нынче, «проблемы») — люди делались более стойкими и разумными, более оптимистичными.

«Я не чудотворец, я даже не врач, я никогда никого не исцелил. Я только обучаю людей, как излечивать самих себя, — повторял Куэ. — Сила исцеления живет в каждом, нужно только уметь ею пользоваться».

Великому методу, как и всему лучшему и худшему на этом свете, суждено было пройти через маятник: сперва волна увлечения, пик успеха, потом откат вспять, разочарование, потом снова прибой увлечения, уже послабей...



Еще пара качаний — и наконец забвение...

Несправедливое забвение, неблагодарное.

Гениальный интуит Эмиль Куэ проник в самую сердцевину души. Предсонье, глубокая релаксация — естественное аутогипнотическое состояние мозга. А парадоксально безразличный тон, полутотствующее детское бормотание — обходной прием, благодатный самообман.

Конечно же, безразличия к тому, что тревожит, болит и терзает, не может быть. Это лишь маскировка, чтобы подсознание не уловило разницы между желаемым и действительным, чтобы не показало фигу...

Предсонное самовнушение, по Куэ, помогает в двух основных случаях, в двух направлениях. Как стратегическое, долгое, планомерное воздействие — **когда нужно исправить ошибки здоровья:** освободиться от какого-то упорного мучительного состояния (хроническая болезнь, боли, навязчивые мысли, неразделенная любовь, неуправляемая зависимость...).

Как тактический, срочный, оперативный прием — **когда ошибки здоровья требуется предупредить:** накануне особо ответственных ситуаций и судьбоносных событий (экзамен, соревнование, выступление, трудное собеседование при устройстве на работу, судебное разбирательство, решающее свидание...).

Главное условие успеха, как и в любом деле:

ВЕРА И ОСТАВЛЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТА

Все просто: расслабляемся, дышим сонно, входим в Предсонье и сотворяем молитву себе и Выше...

Если настоящее (или предстоящее) тревожит нас до бессонницы, если страшно напряжены и, ложась, чувствуем, что нет и намека на дремоту, а саморасслабление еще не освоили, — можно воспользоваться успокаивающим вроде валерьянки или легким снотворным.



Если же добавим к вечернему предсонному самонастрою утренний, сразу после просыпания — в После-сонье — шансы на лучшее еще возрастут, раза в два!..

По примеру знаменитого Сен-Симона, которого слуга будил не иначе, как словами: «Вставайте, граф, вас ждут великие дела!» (у нас нет обслуги, но великие дела ждут не дождутся), научимся, едва просыпаясь, сразу схватывать свой мозг нужным настроением — брать себя сонным, младенчески-тепленьким, сверхвнушаемым...

Сразу из Послесонья — в хороший ДОС!

Куколка в коконе

крылш растит многоцветные.

Проснется душа

и опять себя не узнает...

Магнитозапись (лучше всего слова вместе с музыкой), можно готовить с вечера, а утром включать, протянув руку и нажав кнопку, либо, еще лучше — соединив запуск записи с электронным будильником-автоматом.

Если предстоит рабочее утро, а мы обычные деловые люди, любящие поваляться, утренняя запись должна достаточно быстро наращивать бодрость. Совсем превосходно будет, если она сумеет попутно нас рассмешить...

Прекрасно, когда начало и конец дня обрамлены волей духа. Чудесное гипнотическое состояние дается нам дважды в сутки само — и совершенно бесплатно!

—А вы Послесоньем творчески пользуетесь?

— Каждое утро, чего желаю и вам.

Раз уж я поделился с вами подарком из своего Предсонья, то для симметрии — вот...



Жизни лучшая ігерһ
Ты и спишь, и не спишь,
ты все слышишь, малыш...
А я тихо, я тихо иду — не будить,
нет, зачем, просто быть,
вот и все,
просто быть...
А еще побывать,
да, еще побывать
там, где можно,
где можно
глаза открывать
и смотреть, и смеяться,
и петь, и зевать,
и кого-то заметить,
и в гости позвать,
там, где можно вставать...
А я утро твое,
я твой солнечный луч
и прошу: долгой спячкой
меня ты не мучь —
я люблю просыпаться!..

Владимир Леви

Серия «Конкретная психология»

ОШИБКИ ЗДОРОВЬЯ

Подписано в печать 20.04.04

Формат 84x108^{1/32}. Бумага газетная. Печать офсетная.

Усл.печ.л. 13. Тираж 10500 экз.

Зак.тип.№ 1900

Отпечатано с готовых диапозитивов

в полиграфической фирме «КРАСНЫЙ ПРОЛЕТАРИЙ»

103473, Москва, ул. Краснопролетарская, 16

Оптовая торговля:

т. (095) 375-3673 Розничная торговля:

ООО ДК «Молодая Гвардия», т. (095) 238-5001;

ООО ТДК «Москва», т. (095) 229-6643;

ООО «Топ-Книга», г. Новосибирск, т. (3832) 36-1026

Издательство ссТоробоан»

Адрес для писем: 117588, Москва, а/я 32, Леви Н.А. Персональный сайт

Владимира Леви: www.levi.ru

Все права защищены. Полное или частичное воспроизведение, размножение или распространение каким бы то ни было способом материалов, опубликованных в настоящем издании, допускается только с письменного разрешения издательства ООО «ТОРОБОАН».